

整えよう
生活リズム!

早寝

早起き

朝ごはん



入園のしおり

楽しい給食

給食は一日に
必要な栄養量の

1/2 1~2歳児 ~

1/3 3~5歳児 以上を
提供しています

個々の発育・発達に合わせた
対応をしています

保育園の給食では...

0歳児



給食 (授乳・離乳食)

+

おやつ 午前 午後



1~2歳児



給食

+

おやつ 午前 午後



3~5歳児



給食 ※

+

おやつ 午後



※主食は提供している園・していない園があります。
詳しくは入所説明会等でご確認ください。

心を育む
“雰囲気”

その子らしさ

体を作る
“栄養素”



保育園では調理法や食材の組み合わせを工夫して、
おいしい給食を提供しています。減塩にも取り組んでいます。



保育園の食育って、どんなかな？

0歳児

居心地の良い場所作り



安心感に
包まれて
ミルクを
飲みます



段々と、
自分で食べたい意欲が
高まります

離乳食って
なあに？



1～2歳児

自立への第一歩！

!?

指先で
確かめながら
食べています



これ
何だろう…



お友達と食べると
もっと美味しいね！

離乳食完了
から
幼児食へ



おやつ
レシピ



3～5歳児

食を通して体験しよう！発見しよう！



様々な収穫体験
しています



調理の先生との
交流も

「今日の給食、
何入ってた？」
食品への関心も
深まります



3～5歳児の
食育の大切さ



朝ごはんの
簡単レシピ



郷土食も
食べてます



鹿肉ジビエコロッケバーガー



ていざなすのはさみ揚げ



五平餅給食

郷土食の
レシピ



日々の給食
人気レシピ



※「ていざなす」は信州の伝統野菜

幼児期の食事は、子どもの体と心を作り、心を育て



『生きる力の基礎をつちかう』ためのものです

お腹がすく
リズムのもてる
子どもに

睡眠・食事・遊び、
健康的な生活リズムを
作りましょう

食べたいもの、
好きなものが
増える子どもに

色々な食べ物が
食べられる工夫を
していきましょう

一緒に
食べたい人がいる
子どもに

みんなで一緒に
食事をしましょう

食事づくり、
準備にかかわる
子どもに

お手伝いすることで、
感謝の気持ちを
育てましょう

食べ物
話題にする
子どもに

食事とともに、
和やかな会話を
楽しみましょう