

区立園の給食・食育

区立園では、以下の観点を大切にしながら、素材のおいしさを活かした給食や、子どもの発達に合わせた食育をとおして、さまざまな食べ物に親しみながら、食べる意欲を育みます。



1 「給食」で大切にしていること

(1) 安全・安心なおいしい給食

- ・食品衛生法に基づいた衛生管理をしています。
- ・だしはかつお節や昆布から取り、素材のおいしさを活かしたうす味の給食を提供しています。
- ・できるだけ国産で無着色・無添加のを選び新鮮な食材を使用しています。
- ・カレールウやドレッシングも手作りしています。

(3) 園児の発達にあわせて

- ・発育・発達（かむ力・食べ具合等）に合わせた切り方・かたさなどに配慮しています。
- ・低年齢児（2歳児頃まで）は、特定の大人が深く関わり愛着関係を築きながら、子どもの個性や食事のペースに合わせた介助をしています。



(2) 献立の工夫

- ・繰り返し食べることで料理の味に親しめるよう2週間ごとのサイクル献立にしています。
- ・乳幼児期は1度に食べられる量が少ないため、栄養バランスを考え食事の一部として間食（おやつ）を提供します。
- ・不足しがちな鉄分・カルシウム・食物繊維などの栄養素を含む食材を積極的に使用しています。
- ・旬の食材を使用し、塩分控えめで野菜たっぷりの献立を意識しています。

(4) 食物アレルギー対応

- ・医師の診断に基づいた除去食の提供をします。
※生活管理指導書の提出が必要です。
- ・必要時に保護者と面談を行い、安全に提供できる内容を確認してから対応します。
- ・除去食で対応できない場合は、家庭から持参していただきます。

給食で提供する野菜の目安量

- 1～2歳児クラス 80g程度
- 3～5歳児クラス 100g程度

※園児1日分の野菜量の約1/2を目安としています。



(5) 栄養バランスを考えた献立（給与栄養目標量）

園で提供する給食の栄養価は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」および各園児の年齢・性別調査の結果を基に決定し、1日に必要とする量の45～50%程度が摂れることを目標としています。

【園児の給与栄養目標量】

1～2歳児クラス				3～5歳児クラス			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
510kcal	19.0g	14.5g	1.5g	600kcal	22.0g	17.0g	1.6g

【参考：1日あたりの給与栄養目標量】

	1～2歳児クラス				3～5歳児クラス			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
男児	950kcal	31～48g	22～32g	3.0g 未満	1300kcal	43～65g	29～43g	3.5g 未満
女児	900kcal	30～45g	20～30g		1250kcal	41～63g	28～63g	

【参考：1日の栄養配分】

	家庭	園			家庭
	朝	午前牛乳 10時頃	昼食 12時頃	間食 15時頃	夕
1～2歳児クラス	25%	5%	30%	15%	25%
3～5歳児クラス	25%	-	30%	15%	30%

※離乳食完了児及び1～2歳児クラスは、午前に牛乳を提供します。



2 「食育」で大切にしていること



(1) 食への興味や関心を高める

- 生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことをめざします。
- 発達に合わせて、簡単な調理体験や栽培活動などの食育を実施し、食への関心を高め、食べる意欲を育みます。



(2) 食のマナーと感謝の気持ちを育む

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、食べることの大切さを伝えます。
- 発達に合わせてスプーン・フォーク・箸の持ち方の指導をしています。
- 収穫体験やコシヒカリ給食などの食育を通して、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育みます。



(3) 独自献立の提供

- 給食は区立園共通献立となりますが、年に数回、園の行事や園児からのリクエストなどを取り入れた給食を提供しています。

(4) 幼いころから野菜を好きになるために あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～

・野菜の栽培・収穫

野菜への関心を高めるため、各園で野菜の栽培や収穫体験をしています。



・ひと口目は野菜から

糖尿病などの生活習慣病予防のために、園でも4歳頃から「ひと口目は野菜から食べる」ベジ・ファーストの習慣化をめざしています。



・健康に生き抜く力をつくる

「あだち食のスタンダード」

区では中学卒業までに以下の健康に生き抜くための実践力を身につけることをめざしています。就学前から園児に合わせて伝えていきます。

- ① 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける
- ② 栄養バランスの良い食事を選択できる
- ③ 簡単な料理を作ることができる（ご飯が炊けるなど）

(5) 行事食やテーマを含めた給食の提供

・行事食など

こどもの日・時の記念日・七夕・防災の日・お月見・お彼岸・和食の日・冬至・七草がゆ・ひなまつり 就学祝いなどの行事食や季節に合わせた給食を提供し食の文化を伝えています。

・食育・やさいの日（毎月19日）

毎月19日は、野菜のおいしさや野菜から食べることの大切さを伝える日です。旬の野菜を給食献立に取り入れ、各クラスの園児に合わせた食育を行います。
※旬の野菜を使った給食は、家庭でも食べられるようにクックパッド

「東京あだち食堂」にレシピを紹介しています。



食育・やさいの日



かむカムデー



・かむカムデー（毎月8日）

よく噛んで食べることの大切さを伝える日です。

・もりもり給食ウィーク（6月・1月）※小・中学校と同時期

食への関心を高め、給食をおいしく食べようと園全体で取り組む1週間です。

・小松菜給食（11月）

区の特産物である小松菜を使用した給食を使った献立を実施します。

・コシヒカリ給食（11月）

区内の中学生が稲作体験をした魚沼産コシヒカリを使用した給食を実施します。

実施日は献立予定表にマークを入れています

健康なからだを作るために おうちでも  ひと口目は **野菜** から 食べる習慣をつけましょう！

