

給食だより

令和8年(2026年)4月 八王子市保育幼稚園課 栄養士

…✿入園・進級おめでとうございます✿…

新しいお友達や、新しいクラスでの生活が始まりましたね。

今年度も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気いっぱいに登園する姿を楽しみにしています！

4・5月の給食だよりでは、保育園の給食について御紹介します。



八王子市立保育園の給食で
大切にしていること

給食の役割

「食べることって、楽しいね！」

幼児期は、生涯の食事の基礎を身につける時期です。

食育活動や給食の時間を通じて、食に対する楽しさを感じてもらい、まずは食に対する興味、関心を育むことで、心と体の成長につなげます。

また、八王子市は「食を大切に作る人々を育むまち」を食育の目標としています。食べる楽しさを感じることで、こどもたちが将来、「食を大切にすること」ができるような給食提供に取り組んでいます。

保育園給食の役割

- ・成長に必要な栄養素の摂取
- ・噛むこと、飲み込むことの身体的機能の発達を促す
- ・味覚の成長を促す
- ・食を通じた社会性やコミュニケーションを学ぶ
- ・食べたいもの、好きなものが増える
- ・望ましい食習慣、マナーを身に付ける 等



給食の内容

(1) 栄養価

こどもたちの身長・体重と、国の定める「日本人の食事摂取基準(2025年版)」をもとに算定しています。成長に合わせて、4月と10月の年2回、栄養価の見直しを行います。



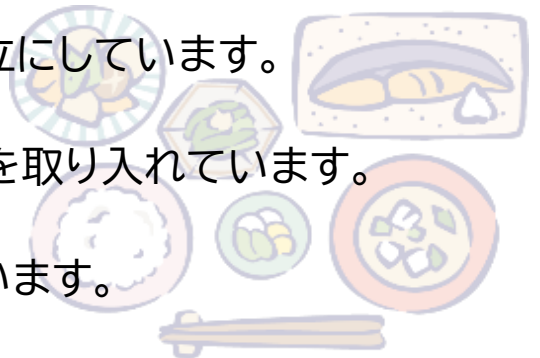
(2) 使用する食材

- ・国産の食材を中心に使用しています。(バナナ等一部の食材を除く)
- ・加工品は食品添加物の少ないものを選んでいきます。
- ・地産地消の観点から、八王子市・多摩地域の食材を給食に取り入れます。



(3) 献立の内容

- ・行事や季節(旬)、食文化を感じられるよう工夫しています。
- ・様々な食べ物や調理方法を取り入れ、こどもたちの「食べる経験」を増やします。
- ・主食、主菜、副菜、汁物が分かりやすい献立にしています。
- ・素材の味を大切にし、薄味に仕上げます。
- ・魚は週に1~2回、様々なバリエーションを取り入れています。
- ・だしは、かつお節などからとっています。
- ・主食は、ご飯、パン、麺類と変化をつけています。



※調理の設備上、麺類を大量に調理することが難しいことから、パンと麺類を組み合わせる場合があります。組み合わせることで栄養価を満たし、食経験も広がります。御了承ください。

(4) おやつ

- ・3歳未満児は午前・午後各1回、3歳以上児は午後1回提供します。
- ・午後のおやつは、ほぼ毎日手作りのものを提供します。
- ・食事だけでは補いきれない栄養素を補給します。



安全・安心な給食提供に向けて

(1) 衛生管理の徹底

- ・厚生労働省策定の「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて衛生管理を行っています。
- ・食中毒予防のため、野菜類は全て加熱しています。
- ・生の果物は殺菌・洗浄して提供しています。



(2) 給食中の^{ごえん}誤嚥、^{ちっそく}窒息事故予防

- ・危険性の高い食材(餅、白玉等)は提供しません。
- ・食材や献立内容に応じて、小さく切る、軟らかく調理する等の工夫をしています。
- ・保育士、給食調理員、栄養士が連携し、給食中の見守りを行っています。
- ・^{そしゃくりよく}咀嚼力の発達につながる献立も取り入れています。

食物アレルギー

- ・食物アレルギー等で食事制限を必要とするお子さんの対応を医師の指示に基づいて行っています。
- ・安全性確保のため、指定の食材における完全除去、または家庭からの持ち込みで対応しています。

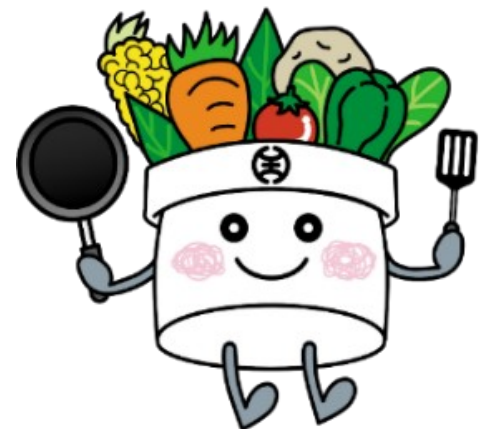


公立保育園の給食レシピを
紹介しています！
ぜひご覧ください。



子育て応援サイト HP

<https://kosodate.city.hachioji.tokyo.jp/scene/kodomonokenko/kodomonoshokuji/recipe/941.html>



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん