



給食だより



筑後二川保育園

2026年4月1日

文責:栄養士 立花

ご入園・ご進級おめでとうございます

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました。

初めての給食に戸惑うお友だちもいるでしょうが、少しずつ園での生活に慣れ、給食の時間が楽しみになってほしいと思います。進級したお友だちは色々な食材に挑戦して、食べられるものを増やしていきたいですね。今年度もどうぞよろしくお願いいたします



給食について

0歳児

- ・月齢に応じてミルクや離乳食

3歳未満児

- ・午前のおやつ
- ・昼食【主食+主菜+副菜(汁物含む)】
- ・午後のおやつ



3歳以上児

- ・昼食【主菜+副菜(汁物を含む)】
- ・午後のおやつ

※以上児はご飯は持参になります

100gを目安にご家庭で食べきれている量を持たせてください



三色食品群ってなに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素:糖質
脂質

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素:たんぱく質

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素:ビタミン
ミネラル



赤色 黄色 緑色



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよ。そこで登場するのが三色食品群です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: 赤色のトマト = 緑色のグループ

「赤はぐんぐん成長するための力」

「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」

「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2020年版・男子)。給食では、昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%を、1~2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪

おいしく食べよう旬のグリーンピース！

えんどう豆の中でも未熟な豆だけ食べるものをグリーンピース(実えんどう)といい、さやは食べずに中の豆だけ食べます。缶詰や冷凍のものは1年中手に入りますが、生鮮なグリーンピースは春~初夏のまさに今が旬！子ども達は嫌がりがちですが、含まれる栄養素はたんぱく質・ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。免疫力を高め、かぜ予防、便秘解消に役立ちます。