

子どもの食事

離乳食や子どもの頃の食事は、健康に成長するために大事であり、また大人になってからの食習慣の基盤にもなる非常に大切なものです。お子さんの食事を考えるとともに、家族の食事も見直してみましょう。

献立の基本…「一汁二菜」

主食と、汁物ひとつ、主菜・副菜を1品ずつそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

＜川崎市公立保育園の幼児食＞



- ◎ 毎食ではなくても、1日の中で補えるよう意識することが大切です！
- ◎ 離乳食のうちから一汁二菜を意識し別皿に盛り付けると、素材の味を知ることにもつながります。

川崎市のホームページに**保育園の給食レシピ**や、**献立表**(幼児食・離乳食)を掲載しています！

献立内容や味付けなどの参考に使ってください。

