

給食通信

4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。
保育園では、子どもの健康の維持と身体の発達に必要な栄養を補給できる給食を提供しています。また、食材とのふれあいや、食事の準備をはじめとする様々な食に関する体験や楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育む事を目指します。

子どもに必要な栄養量

子どもは体の大きさの割に多くの栄養量を必要としています。

		男	女
(1日あたり)	1~2歳	950kcal	900kcal
	3~5歳	1300kcal	1250kcal
	18~29歳	2650kcal	1950kcal
	30~49歳	2650kcal	2000kcal

給食では間食も含め、子ども達の1日に必要な栄養量の約40~50%を摂取できるように努めています。また、エネルギーだけでなく、ビタミンやミネラルの必要量も多いので、いろいろな食材を使ってバランスのよい食事を提供しています。



規則正しく、活動的な生活



しっかり寝る



外遊びをする



しっかり食べる

食に関する体験



食材とのふれあい



お手伝い



お友達と一緒に食べる

家庭での食生活をチェックしてみましょう



- 1 食事の時間は決まっていますか？
- 2 朝ご飯をしっかり食べていますか？
- 3 カルシウムを積極的にとっていますか？
- 4 甘い物、スナック菓子のとり過ぎに注意していますか？
- 5 極端な偏食はありませんか？
- 6 薄味を心がけていますか？
- 7 こどもの為に食事の工夫をしていますか？
- 8 家族そろって食事をしていますか？

朝食は脳と体へのエネルギー供給源！

甘い物を食べると満腹中枢が刺激されて、いつもお腹がすいていない状態になります。また、スナック菓子を食べる習慣は脂肪の取りすぎにより、将来の肥満につながります。

家族全員がそろわなくても大丈夫！誰かと向き合って楽しく食事ができる環境を整えましょう。