

給食だより4月

☆入園・進級おめでとうございませう☆

穏やかな春風に包まれ、新年度がスタートしました。新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。

給食室では、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいります。給食だよりも毎月発行していきますので、皆さんの日々の食生活や健康管理のご参考になれば幸いです。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。



保育園給食が始まります

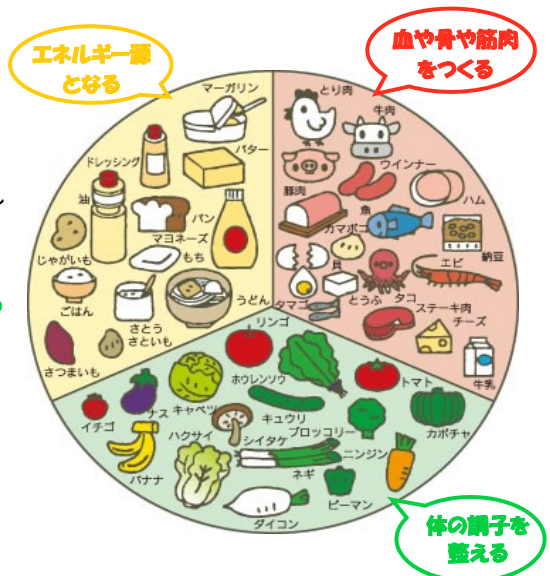
◆ 食べ物が持つ3つのちから ◆

給食には3つのグループの食べ物が入っているのはご存じですか？

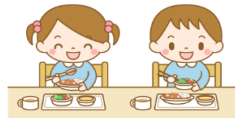
食べ物には様々な種類があり、身体の中に入ってどんな働きをするかによって赤・黄・緑の3つのグループに分けられ、これを**三色食品群**と言います。

『赤はぐんぐん成長するための力』『黄は走ったり運動したりするときの力』『緑は風邪や病気をしないために、ばい菌から体を守る力』があります。

これら3つのグループをバランスよく食べることが、元気いっぱいに過ごすための大事なポイントです。毎日の食事の中で「この食べ物は何色の力があるかな？」などクイズを出し合ってみてください！



保育園での給食



● 必要なエネルギー・栄養素を考えた献立内容で提供します。

➡ 厚生労働省から発行されている一日に必要な栄養量を目安に献立を作成し、栄養バランスのとれた食事を心掛けています。

一日に必要な栄養量の目安

1～2歳児は一日930kcal、3～5歳児は1300kcal必要とされています。給食室では、一日のうち『昼食+おやつ』で、1～2歳児は50%、3～5歳児は45%、摂取することを目安にしています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。ご家庭で朝食や夕食をしっかり食べて、一日に必要な栄養量を摂取しましょう。



給食室では、食べることに少しでも抵抗感なく

挑戦できるように工夫していきます！！

- ①衛生に配慮して安全・安心な食事の提供
- ②子どもの発達を考慮して、切り方や加熱方法などを工夫して調理
- ③旬の食材のおいしさを提供
- ④安心できる「いつもの味付け」で提供

