



食育保健だより



令和7年4月 NO. 68

そよかぜ保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます

春の花々が暖かい日差しに映える中、新しい友達を迎える、お部屋が変わったりと、今までの環境が変わり、体調も崩しやすい4月です。今年度も調理室では、歳時を大切に季節感のある食事を心がけながら、子どもたちに楽しく美味しい行事食を身近に感じてもらえるようにしていきたいと思います。

保育園の給食は、国産の食材や旬の食材を使うように心がけ、家庭の味・素材の味を大切にしています。また毎日の汁物は化学調味料に頼らず、昆布や煮干しなどで出汁を取り、子どものころから素材の味を知り、心も豊かに育って欲しいと願っています。

調理スタッフ一同丁寧な食事作りを心掛け、子どもたちに喜んでもらえるような食事やおやつ作りをしていきます。

保育園の給食について何かお気づきの点がありましたらお知らせください。



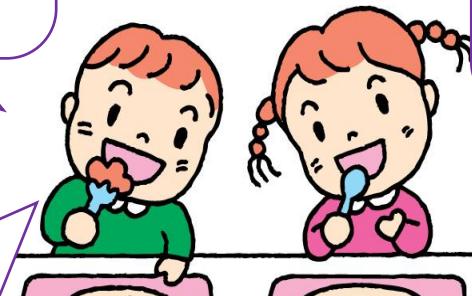
保育園での食事

成長や発育に必要な栄養を過不足なく補うように様々な工夫をしています。

0歳児（離乳食）について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに、おひとりおひとりの成長の様子を見ながら対応しています。

食物アレルギーに対して
主治医に書いていただいた「生活管理指導表」の指示に従って、個別に対応しています。
ご相談ください



1・2歳児の給食について
主食、副食（おかず）、午前と午後のおやつを園で用意します。
1日の栄養量の45～50%程度を保育園でとることになります。

おやつについて
基本毎日午後のおやつは、牛乳100mlと手作りしたおやつを取り入れています。

3～5歳児の給食について

昼食と午後のおやつを園で用意します。
1日の栄養量の45～50%程度を保育園でとることになります。

朝ご飯

朝ご飯には…

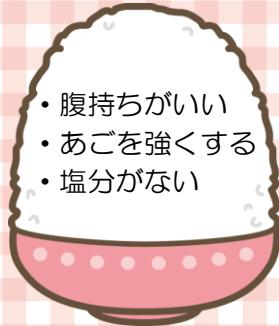
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

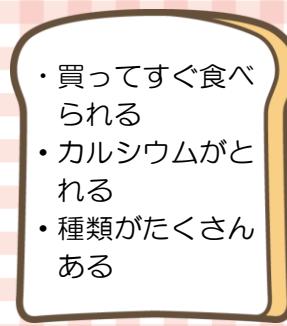


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

メニュー例

パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

生活リズムを整えよう！

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド」が出されており、子どもは睡眠時間が不足することで、肥満リスクの上昇、抑うつ傾向の高まり、学業成績の低下、幸福感や生活の質の低下、初潮年



おはよう！ 齢の早まりの報告もされています。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



与薬について



保育園では、原則与薬は行えません。

受診される際は、医師に園に通っていることを伝えて頂き、処方回数を1日2回にして頂けないかご相談下さい。

1日3回の処方の場合、朝、降園後、就寝前に内服頂くなど、ご自宅でお願いします。

保育園で与薬が可能な場合もあります。その場合には、医師記入の与薬依頼書が必要になります。事務所までお問合せ下さい。



委託医の紹介

今年一年間、健康診断を始めとしたお子さまの健康管理に関し、ご指導とご協力を頂く先生方です。

＜内科＞ 山田 明医師 山田内科クリニック

＜歯科＞ 大久保俊祐医師 あんず歯科医院