



給食だより



ご入園、ご進級からあっという間にひと月がたちました。
 5月5日は端午の節句です。「ちまき」や「柏餅」を食べたり、
 菖蒲の葉を風呂に入れて邪気払いをするなど、家族でお子さんの
 健やかな成長をお祝いしましょう。
 保育園では5/2の昼食に「中華おこわ」、おやつに「かぶと春巻き」
 を出します。

●今年度前期（4～9月）の給与栄養目標量●

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	435kcal	14.1g	12.1g	1.4g
3～5歳児	534kcal	17.3g	14.8g	1.5g

園では1日の目標量を、乳児（1～2歳児）は50%、幼児（3～5歳児）は45%とし、昼食とおやつで提供しています。もちろん、個人差もありますので成長曲線などを参考に対応していきます。保育園の給食だけでは1日に必要な栄養を摂取できませんので、ご家庭でも朝食や夕食をしっかり食べましょう。



●〇バランスの良い食事とは〇●

園の給食の中心となっている和食では、
 一汁三（二）菜の基本があります。



この献立こそ、バランスよく栄養素が摂れます。

	主な食材	栄養素
主食	ご飯、パン、麺類	炭水化物(糖質・食物繊維)
主菜	肉、魚、大豆(納豆・豆腐など)、 卵、乳製品	たんぱく質・脂質
副菜(2種)	野菜、くだもの	ビタミン・ミネラル、食物繊維
汁もの	野菜	ビタミン・ミネラル、食物繊維

和食でなければ栄養バランスが整わないわけではありません。
 洋食・中華そのほかの料理でも、一汁三菜の献立を取り入れることで、
 栄養バランスは整いやすくなります。ぜひ意識してみましょう。



☆今月のお手伝い活動☆

幼児のグループ別でグリーンピース、ひばり組でソラマメの豆だしを
 行います。苦手な子が多い食材ですが、みんながどのような反応を
 してくれるのか楽しみです。

