

4月の給食だより



令和3年4月1日
津屋崎保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春の日差しに包まれて、新年度がスタートしました。

すでに新しいお部屋で過ごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。

給食室ではこの一年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

また食生活で困っていること、知りたいことがありましたらいつでもお尋ね下さい。

家庭の食事と保育園の食事



乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長する時期です。

栄養バランスのとれた食事は日々の成長を支えるために子どもにとってはとても大きな意味があります。

保育園では、一日にとりたい栄養量の約半分(1~2歳児 50%・3~5歳児 40%)しかとることができません。ご家庭でも朝・夕の食事に偏りがないよう心がけてください。

また保育園では、単に栄養補給を目的としているだけでなく、食べ物を通して味・におい・色などの感性を育てたり、食事を通してお友達との会話やマナーを身につけることも考慮されています。

ご家庭の食事と保育園の食事の両立が子どもにとって必要です。

元気に登園できるようご家庭におかれましてもご配慮いただけるようお願いいたします。

給食室の前に一日の給食のサンプルを展示していますので、食事のバランスや食材の切り方など参考になればと思います。



☆ご家庭での食事で気をつけてほしいこと☆

- * 保育園での活発な活動のためにも、必ず朝食を食べて登園しましょう。
- * 食事前の間食はなるべく控え、食事をしっかりと食べましょう。
- * 楽しい食事を工夫しましょう。
- * 薄味に慣れさせましょう。



4月23日はお弁当の日です

いつも愛情いっぱいのお弁当ありがとうございます。子ども達は「先生、みてみて！」と自慢げに嬉しそうにお弁当を見せてくれます。朝のお忙しい時間で大変だと思いますが、子どもとのコミュニケーションのひとつとしてご協力をお願いします。

☆お弁当作りのアドバイス☆ ~お弁当箱の選び方と詰め方~

お弁当箱の裏には、容量が表示されています。450mlと表示されていたら、そのお弁当箱には大体450kcal分の食事が詰められます。これは平均的な5歳児が昼食時に必要な摂取カロリーにあたります。3・4歳児なら400ml前後、3歳未満児なら300ml前後を目安にしてお弁当箱を選ぶと良いでしょう。

今使っているお弁当箱が大きい場合は、ごはんの量を減らすなどして、子どもにあった量を詰めて頂きたいなと思います。

☆つめるポイント☆

- ・主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類)=3:1:2
くらいの割合でつめる
- ・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないようにしっかりとつめる
- ・赤・緑・黄で彩り良く



※ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球形のものは誤嚥、窒息につながりやすいため、半分に切って入れて下さい