



平成28年4月号



食育だより



(作成者) 栄養士 野原正子

ご入園・ご進級おめでとうございます！

期待が膨らむ新年度がスタートしました。
 お部屋の移動や、新しい担任の先生、新しいお友達など、子ども達は、
 新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。頑張ってくださいね。
 4月の給食は、子ども達にとって食べやすく、人気の高いメニューを多くしました。
 給食が一番ホッとする時間になるよう、みんなの笑顔がふえたらと願っています。



❖❖❖ 保育園の給食 ・ 栄養量 ❖❖❖

- ★幼児食 ★離乳食(3~4段階) ★午前のおやつ ★午後のおやつ ★アレルギー対応食
- ★延長保育児補食 ★行事食...など多様な給食内容になっています。

厚生労働省の食事摂取基準(2015版)に基づき、各年齢の基準をみたすよう献立を作成し、
 安全・安心で栄養バランスのとれた食事づくりを心がけています。
 「食育基本法」や「保育所保育指針」では、食を大切にすることが掲げられています。保育内容でも
 いろいろな角度から盛んに『食育』に取り組み、食べる楽しさ、食べ方のマナー、食文化を学んで
 います。**食べることは生きる力の基本**です。
 家庭・保育園・地域...共に子ども達の健やかな成長を願って、見守っていきましょう。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



こんだて表を
参考にして
くださいね。



アレルギー対応食について

園との連携をとみましょう

園でのアレルギー対応は、医師の診断をもとに、保護者の方と職員(看護師、栄養士、保育者など)が事前に面談をして行います。
 ①アレルギーの内容、②アレルギーの程度、
 ③給食でのアレルギー対応、④誤食時の薬やエビペンの有無など、細かな点も確認し合ひましょう。また、栄養バランスやおいしさを考えたアレルギー除去食のレシピなど、お気軽にご相談ください。



- ★ 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- ★ (Egg icon)
- ★ (Milk icon)
- ★ (Fish icon)
- ★ (Pig icon)
- ★ (Apple icon)
- ★ (Cucumber icon)
- ★ (Egg icon)
- ★ (Carrot icon)
- ★ (Onion icon)
- ★ (Milk icon)
- ★ (Pig icon)
- ★ (Egg icon)