

給食・食育だより No. 1

平成 29年4月 1日 みなみひの保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい園舎、新しいクラス、新しい生活になります。心新たに、安心安全美味しい給食作りを目指します。早く新しい生活に慣れ楽しい給食の時間になるように願っています。

元気に過ごすために

早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムをつくろう！

最近、睡眠時間の減少・睡眠不足が問題になっています。

「朝なかなか起きられず、午前中ぼーっとしている」、「夜遅くなっても寝られない」など、「早寝早起き」ができない子が増えてきているそうです。夜は遅寝をせずに早く寝て睡眠時間をしっかりとりましょう。また朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温が低い状態です。朝食を食べることで体温は上昇し、エネルギーが補充され、からだが生きて動けるのです。保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかり食べてから登園しましょう。

4月のお誕生日メニュー

- ・ごま塩ごはん ・ケーキ
- ・鶏肉のから揚げ
- ・スパゲティサラダ
- ・けんちん汁
- ・フルーツ

子どもたちに人気のメニュー

ほうれん草の酢味噌和え(4人分)

ほうれん草 120g きゅうり 80g

人参 24g ちくわ 30g

みそ 8g 砂糖 6g 酢 6g だし汁 20ml

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。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。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

初めましてMTフードです。

今年度からみなみひの保育園の給食を担当します。
給食を通じて子ども達の成長に貢献していきます。