

食育だより No. 1

2023年4月吉日 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。

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。

花の種まきをしました。

気候が暖かくなってきた3月。保育園に用務の先生が植えてくれた花が綺麗に咲き始めました。子ども達からも花を育てたいと話が出たので、昨年度のちゅうりっぷ組と幼児クラスが花の種まきをしました。

種をまいてしばらくして小さな芽が出てきたことに気が付くと、嬉しそうにプランターをみんなで見つめる姿がありました。

子ども達はどんな色や形の花が咲くのか楽しみに観察しています。

進級したクラスでも引き続き水やりや観察を通して花の成長を楽しみにできるように関わってきたいと思います。



今月のお誕生日メニュー

- | | |
|----------|------------|
| • ゆかりごはん | おやつ |
| • サケフライ | • 牛乳 |
| • ポテトサラダ | • キャロットケーキ |
| • みそ汁 | ホイップ添え |
| • でこぼん | |

こどもの日メニュー

- | | |
|---------------|---------|
| • こいのぼりカレーライス | おやつ |
| • 春キャベツと | • 牛乳 |
| りんごのサラダ | • こいのぼり |
| • フライドポテト | ケーキ |
| • でこぼん | |