

2017年



給食室たより

大溝保育園

春らんまん色とりどりの花々が咲きほこり、子ども達の成長をお祝いしているよう
です。入園、進級、おめでとうございます。

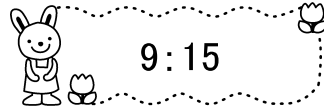
いろいろな事を経験し、成長していく子ども達を見守っていきたくと思います。
毎月給食室から食に関する情報を提供しています。子ども達の様子も伝えていきたく
と思っていますので、ぜひご覧ください。

保育園での食事時間

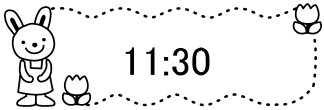
0, 1, 2歳児

1日の栄養所要量
の半分をとります

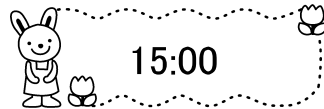
朝のおやつ
牛乳類



昼食
主食・主菜・副菜
汁物・果物



おやつ
ミルク
手作りおやつ



以上のような時間帯で子ども達に食事を提供しています。休日でもできるだけ保育園
での生活習慣で過ごせたらいいですね。

家庭でも食事の手伝い、後片付けなどを一緒にさせてあげましょう。
保育園では主菜、副菜に汁物と果物をできるだけつけるように気を配っています。

幼児期は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。
家庭でもいろいろな種類の食べ物を楽しい雰囲気の中で食べられるといいですね。

3, 4, 5歳児

1日の栄養所要量
の45%をとります



昼食の準備
お当番さんもお手伝いします

昼食
主菜・副菜・汁物・果物

おやつ
ミルク
手作りおやつ

保護者の方へ保育園からのお願い

- ★3歳以上児は、ご飯を持ってきてもらっていますが、標準で110gです。子どもによって個人差がありますので、食べきれぬ量をつめてあげてください。
- ★ふりかけご飯や、炊き込みご飯より白ご飯のほうがいいですね。
- ★箸、スプーンは園で用意します。
- ★土曜日は麺料理を主にしており、量も多めです。そのためご飯はいりません。でも、どうしても心配な方は、ご飯を持ってきていただいても結構です。

- ★献立表に目を通していただき、家庭の献立と重ならないような配慮をして下さい。
- ★家族そろっての食事は、子ども達も大好きです。食事が楽しい時間になるようにしましょう。
- ★朝食は必ず食べて登園しましょう。主食だけでなくおかずもできるだけつけましょう。
- ★毎日、給食室前に園で子ども達が食べたものをフードケースで展示しています。ご覧ください。

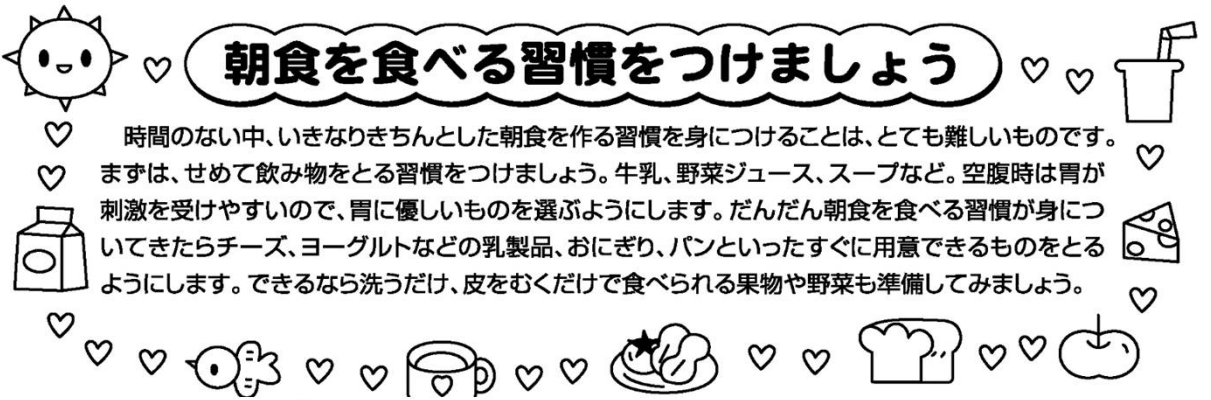
新入園児の保護者の皆様へ

初めての給食、何かとご心配だと思います。保育園では、できるだけ家庭的で
親しみやすい、温かく安全な食事とを考えています。また、行事食も積極的に実
施しています。

好き嫌いや食の細さも、友達とたくさん遊んで、一緒に食べていくうちに、
だんだんよくなっていきます。はじめは、とまどったり悩んだり、ちょっぴり
泣いたりしても、励ましてあげてください。

※アレルギー等による除去食に対応していますので、ご相談ください。

朝食を食べる習慣をつけましょう



- 時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
- まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

