

2018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。

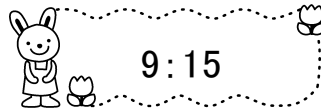
いろいろな事を経験し、成長していく子ども達を見守っていきたいと思います。
毎月給食室から食に関する情報を提供しています。子ども達の様子も伝えていきます
ので、ぜひご覧ください。

保育園での食事時間

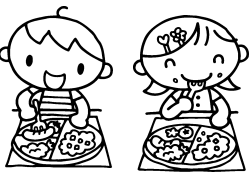
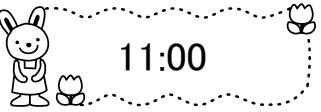
0, 1, 2歳児

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しています。

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ましょう。

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にしてください。
- ★箸、スプーンは園で用意します。
- ★土曜日は麺料理が主で、量も多めです。そのためご飯はいりません。
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。
- ★水筒を毎日持ってきてください。
- ★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食べましょう。
- ★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

子ども達は新しい環境の中、不安と緊張にとまどいながらのスタートを迎えます。
給食が「心のよりどころ」となり、「給食が待ち遠しい!楽しい!」という気持ち
につながるよう関わっていきたく思います。

保育園では、家庭的で親しみやすい温かく安全な食事をとを考えています。
行事食も積極的に取り入れ、季節を感じられる給食を心がけています。
初めての給食で、ご心配だと思いますが、好き嫌いや食の細さも、友達とたく
さん遊び、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、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。

何かと忙しい朝に、朝食を食べさせるのは大変だと思いますが、1日のスタートを
気持ちよく始めるために朝食は欠かせません。

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、1日元気に過ごせます。子
どもの便秘も増えているようなので予防のためにもしっかり朝食を食べましょう。
規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくりましょう。

