



きゅうしょくだより

平成 30 年 4 月 2 日
八千代保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます



○八千代保育園の給食について

乳幼児の時期は成長が著しい上に、内臓機能が未熟なため、できるだけ無添加の質のよい素材を使い、手作りの食事を心がけています。また、和食を中心とした献立です。和食はダシがきいていて、薄味で、よく噛むことによって素材の味を感じられるようになっています。保育園の給食の内容については、毎月配布する「給食献立表」によってお知らせしていますので、ご覧になって、ご家庭での食事の参考にしてください。また、毎日の給食・おやつは玄関にサンプル展示していますのでお迎えの時にお子さんと一緒に給食のお話をしてみてください。

○特別メニューについて

毎月1日はカレーライス、誕生日会の日にはドライカレーを予定しています。(4月は2日が特別献立のため、3日がカレーライスの予定です。)また、七夕や節分などの行事では、いつもと違うメニューを予定していますので楽しみに♪

○サイクル献立について

2週間のサイクル献立を導入しております。同じメニューを近いサイクルで食べることが、“慣れ”“経験”になるので、苦手なものも食べてみようという意欲につながるといわれています。

○補食について

保育園での補食は、夕食に影響しないよう基本的に、炭水化物を主にしたもので、例として、1～2歳児おにぎり70g、3～5歳児で80gと麦茶です。



朝ごはんを食べよう!



幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2～3倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりとよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

朝ごはんを食べるポイント

1、毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムを作るためには、毎日同じ時間に食べるのが効果的です。

2、誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲が沸きます

朝ごはんを食べたいのは

1、お米・パン …… お米、パンはエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。

2、豆腐や納豆、卵、魚…たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。

3、野菜や果物 …… 野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



「朝の忙しい時間に作るのが大変…」という場合は、茹で野菜やカットフルーツを常備したり、具沢山のスープやおにぎりなど、簡単にできるメニューがおすすめです☆