

# 給食だより

令和6年度 4・5月号

入園、進級おめでとうございます！

今年度も新しいクラスでの生活がスタートします。初めのうちは、子ども達も新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えています。

給食には好きなものだけでなく、食べ慣れないもの、苦手なものも出てきますが、調理方法や雰囲気などを工夫し、みんなで楽しく美味しい給食が食べられるようにしていきたいと思います。

また、安全面に十分注意しながら提供していきます。お子さまの食についてお悩みやご質問がありましたらお気軽に声を掛けてください。

## 保育園の給食について

◎1～2歳児・・・給食+おやつ（午前・午後）

1日の栄養量の50%を保育園で、残りの50%を家庭の朝・夕で摂りましょう

3歳未満	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
1日 栄養量	1000	33~50	22~33	125~175	429	4.5	3
保育園	500	19	14	75	215	2.2	1.5
家庭	500	30	19	100	215	2.3	1.5

◎3～5歳児・・・給食+おやつ（午後）

1日の栄養量の45%を保育園で、残りの55%を家庭の朝・夕で摂りましょう

3歳以上	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
1日 栄養量	1250	41~63	28~42	156~219	574	5.2	3.5
保育園	560	20	14	85	290	2.6	1.8
家庭	690	43	28	134	285	2.6	1.7

※保育園では園児の体重をもとに平均を出しています

### エネルギーとは

エネルギーは、体を動かす源です。車にガソリンが必要なように、人には食物が必要です。車は燃料であるガソリンを燃やして運動エネルギーに変換し道路を走りますが、人は米やパン、肉、魚、野菜などを食べることでエネルギーを生み出します。食品の中で主にエネルギー源として利用できるのは、たんぱく質、脂質、炭水化物の3大栄養素です。



## とっても大切！ 早寝 早起き 朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

### バランスのよい朝ごはんを食べると

体温が上がる  
↓  
脳が目覚める  
↓  
楽しく遊ぶ・ケガをしない  
↓  
集中力・探究心・学力アップ  
ものごとへの興味



### 朝食メニュー

はじめての朝食メニュー

1品で朝食  
1皿で簡単！

主食・主菜・副菜の朝食へ

#### 【超初心者の朝食編】

- 果物
- 牛乳 200ml
- ゆで卵

どれかひとつでも座って食べて、朝食時間をつくりましょう

#### 【コンビニ洋食編】

- 菓子パン 1個
- サラダ
- 牛乳 200ml

パンは甘くてもよいけれど、歯磨きを忘れずに。できればゆで卵を追加して

#### 【かんたん和食編】

- おにぎり 1個
- ほうれん草のみそ汁
- フルーツヨーグルト

みそ汁は具が多いほうがよい

## ごまトースト

### 【材料】

- 食パン（5枚切り） 1枚
- マーガリン 5g
- グラニュー糖 4g（小1）
- いりごま 2g（小1弱）

### 【作り方】

- ①マーガリンにグラニュー糖とごまを混ぜる
- ②食パンに塗ってトースターで焼く

