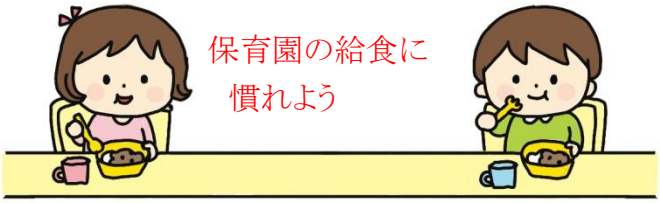
4月　給食だより

すずの丘保育園

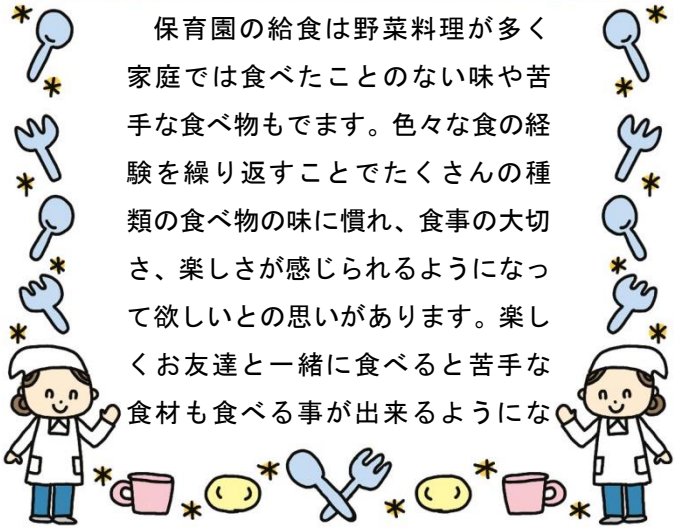
平成３１年４月１日

新しいお友達を迎え、新年度がスタートします。「食べること」は「生きること」です。食を通して体も心も健康になって欲しいと願っています。保育園で１日元気に過ごすためにも、早起きをして栄養のある朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

保育園の給食に慣れよう



保育園の給食は野菜料理が多く家庭では食べたことのない味や苦手な食べ物もでます。色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるようになって欲しいとの思いがあります。楽しくお友達と一緒に食べると苦手な食材も食べる事が出来るようにな



Let's Cooking

毎月、お誕生会献立や行事食、食育指導があります。また、食育講座やクッキング保育（おやつ作りや豚汁作り）なども予定しています

献立が飾ってあります

毎日の昼食を展示しています。送迎の際にぜひご覧ください。今月は早く給食に慣れるように子供達が食べやすいメニューを多く取り入れています。

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

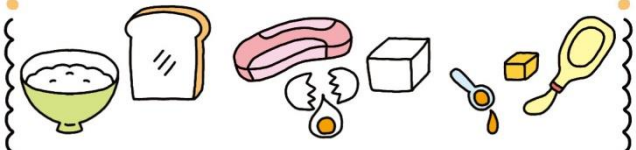
- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1g あたり炭水化物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcal です。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまいがちですので気をつけましょう。

主な食品のエネルギー

- ごはん（1 膳）、食パン（1 枚）＝ 150 ～ 160kcal
- 豚肉（60g）、卵（1個）、木綿豆腐（100g）＝約 75kcal
- 油（小さじ 1）、バター・マヨネーズ（大さじ 1）＝約 80kcal