



きゅうしょくだより

令和3年度4月1日 *育暎保育園* 栄養士：高橋靖未

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入園児のお友だちを迎え、育暎保育園での新しい生活がスタートします。
子ども達が安心して美味しい給食が食べられるよう、給食室一同、頑張りますので今年度もよろしくお祈りいたします。



園で提供している給食・おやつは国で定められた“食事摂取基準”をもとに栄養目標量を定めて作成させていただいています。

○1日の食事摂取基準

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
乳児	950Kcal	35.7g	26.4g	450mg	4.5g	3.0g未満
幼児	1300kcal	48.8g	36.1g	600mg	5.5g	3.5g未満

○育暎保育園での食事摂取基準

*乳児が1日の50%(朝おやつ+昼食+午後おやつ)

*幼児が1日の45%(昼食+午後おやつ)

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
乳児	475Kcal	17.9g	13.1g	225mg	2.3g	1.5g未満
幼児	585kcal	21.9g	16.2g	270mg	2.5g	1.6g未満

○●○朝ごはんは元気にスタート○●○

保育園で元気にお友達と遊ぶためにも、1日のはじまりである朝ごはんをきちんと摂ることは大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の体に備わっている“体内時計”に働きかけて、眠りからの生活リズムを整える。
- ②日中に必要なエネルギーと栄養素を補給する。

忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかり食べるのは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

～4月の旬の食材～

- ・アスパラガス
- ・たけのこ
- ・グリーンピース
- ・いちご
- ・さやえんどう
- ・なつみかん
- ・そらまめ

など



本年度の給食室は...

栄養士 風口 美保
栄養士 高橋 靖未
調理員 阿部 雅美
宜しくお祈り致します！