

4 April 給食だより

令和4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

日差しも暖かくなり、いよいよ新年度がスタートします。子どもたちは新しい環境になり、疲れやすくなっています。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう！

子ども達に『給食楽しみだなあ・・・』と言ってもらえるように、安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。

給食室一同、頑張りますので今年度も宜しくお願いいたします。



園で提供している給食・おやつは国の厚生労働省で定められた『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。

〇1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

〇育暎保育園での食事摂取基準

*乳児⇒1日の50%(朝おやつ+昼食+午後おやつ)

*幼児⇒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

しっかり食べよう！朝ごはん

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しっかり食べることはとても大切です。

- ①人の体に備わっている“体内時計”にはたらきかけて、眠りからの生活リズムを整えます
- ②日中に必要なエネルギーと栄養を補給します。

忙しい毎日の中で朝ごはんを食べるのは大変なことです。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。

栄養士 鈴木恵里花

子ども達が美味しいね◎と笑顔になってくれる給食を作っていけるように頑張ります。

栄養士 高橋靖未

今年度も宜しく
お願いいたします。
みんなに喜んでもらえるように頑張ります★