

給食だより

2023年 4月

新年度が始まりました。新しい教室や先生、お友だち、しばらくは不安やドキドキの毎日です。お子さんたちも新しい環境に少しずつ慣れていこうとがんばっているところですね。このような状態のとき、からだの抵抗力がいつもより少し弱くなることがあります。かぜをひきやすくなったり、頭が痛くなったり、熱が出たり、気が滅入ったりします。そんなときに、からだを守ってくれるのは、食べ物に含まれる「ビタミン」「ミネラル」「たんぱく質」などの栄養素と、十分な「睡眠」「休養」です。

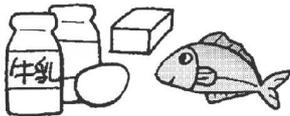
子供の発育に合わせた食生活

子どもはおとなと違って日1日と発育するものです。従って、2歳児には2歳児の、5歳児には5歳児の、それぞれの発育に合わせた食生活があります。

次の「1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ」を参考にして、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

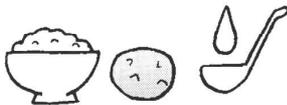
< 1～2歳 >

- ・からだをつくるもの：牛乳2本（400cc）、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g



- ・力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、油脂10g

ごはん1食80g
くらい

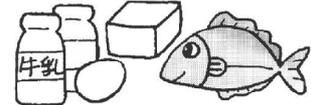


- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜50g、その他の野菜70g、果物70g



< 3～5歳 >

- ・からだをつくるもの：牛乳2本（400cc）、卵1個、肉・魚60g、豆腐など大豆製品50g

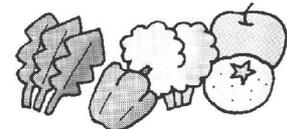


- ・力や熱になるもの：穀類140g、いも50g、油脂15g

ごはん1食100g
くらい



- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜60g、その他の野菜80g、果物80g



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食（昼食・おやつ）で提供します。



おにぎらず

ご飯とおかずを、一枚ののりに一緒にのせてラップで包んで半分に切るだけ。具材は前日のおかずの残りや、チーズ、ハム、カニかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手で持って食べやすいので、忙しい朝にはおすすめです。

作り方

- ① のりよりひと回り大きくラップを敷き、のりを置く。
- ② のりの真ん中にご飯の半量をのせ、その上におかずをのせる。
- ③ ②の上からさらに残りのご飯をのせる。
- ④ のりの四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ⑤ ラップの上から包丁で半分に切る。

