# 給食だより

かすみ台第三保育園

増刊号　NO.1

## 入園・進級おめでとうございます

どきどき・わくわくの新年度が始まりました。日々の食事を大切にしながら、少しずつ様々な食育活動に取り組み『食』の大切さや食べる楽しさを伝えていきたいと思います。
今年度もよろしくお願いいたします。

### 当園の食事摂取基準(4 月現在)

| | 三歳未満児 | 三歳以上児 |
|---|---|---|
| エネルギー | 462Kcal | 551Kcal |
| たんぱく質 | 17.4 g | 20.7 g |
| 脂質 | 14.9 g | 17.8 g |

一日の食事摂取基準の 50%(未満児) 43%（以上児）を給食・おやつで取れるようにしています。毎月子どもの成長を参考に数値を見直しています

## 給食室では･･･

＊食材について＊　できるだけ国産の食材や地場農産物を使用して給食作りをしています

＊食事展示・食育コーナー＊　給食室前に毎日の食事を実物展示しています。曜日ごとに展示クラスが違います。また玄関内に食育コーナーがあります。ぜひご覧ください

＊食育＊　クラスに合わせた活動を通して『食』に興味・関心をもてるように取り組んでいます

＊給食だより＊　毎月の献立表のほかに不定期で増刊号を発信します

＊行事食＊　季節の行事にちなんだ献立作成をしています

＊誕生日会＊　毎月の誕生日会は子どもたちに喜ばれる献立を心掛けています。おやつのケーキは保育園でスポンジを焼いて季節のフルーツなどで変化を出している人気メニューです

＊発育の記録＊　毎月の身長・体重をグラフ化した成長曲線を年間 2 回(11 月頃・3 月)配布します

親子で学ぶ食の基本

## 元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1 日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。

**ごはん**

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。

**パン**

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。

**めん**

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具だくさんにするなどの工夫が必要。