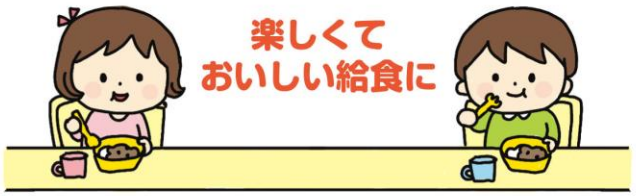
4月給食だより

令和3年4月1日
かすみ台第二保育園
栄養士　桒原　豊林

ご入園、ご進級
おめでとうございます

給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作ります。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。
今年も１年間、よろしくお願いします。



楽しくて おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

1. 旬の食材を使う
2. 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
3. だしから、すべて手作りにする
4. 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、１回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

保育園での栄養目標量

３歳以上児	３歳未満児
ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ
580cal	510cal
たんぱく	たんぱく
21.5g	19.0g
脂質	脂質
18.0g	16.0g
塩分	塩分
2.5g	2.0g

いただきます　ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。