

# 4月給食たより

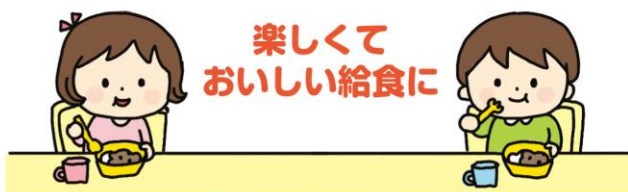
令和5年4月3日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栗原 豊林

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踏まえながら、エネルギー量や栄養のバランスを考えています。今年もJAより旬の食材や地場産物を取り入れて給食を作ります。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。

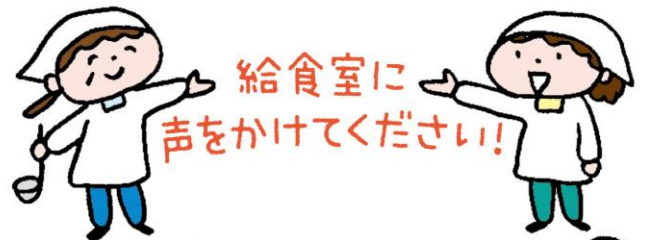
今年も1年間、よろしくお願いします。



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



毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き、排便を促す効果が期待されます。ぜひご家庭でもしっかり朝食をとって、登園して下さい

### ☆保育園での栄養目標量☆

	以上児	未満児
エネルギー	580kcal	495kcal
たんぱく質	19.5g	18.5g
脂質	19.0g	16.0g
塩分摂取量	2.3g	2.0g