

# 給食だより

平成20年5月1日 会津報徳保育園

春から初夏へと、1年で最も過ごしやすい季節になりました。子どもたちも、入園・進級をしてから1カ月がたち、園での生活にもようやく慣れてきて、おやつや昼食もお友達と仲良く、楽しく食べる姿がみられます。

一方、少し疲労がたまって、食欲が低下する傾向がみられるかもしれません。これは、一時的なものですから、心配されなくても大丈夫です。

また、新たまねぎ、アスパラ、たけのこ、セロリなど、みずみずしい春野菜が柔らかさと甘味を出して美味しい季節です。栄養のバランスを考えながら、ご家庭でも旬の野菜を食べましょう。

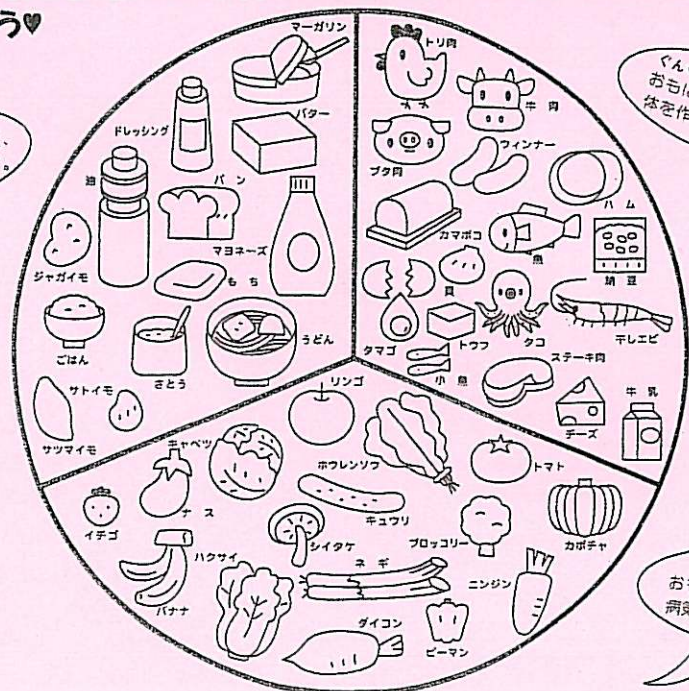


朝食を食べてきていますか？



お外遊びをする機会が増えてきました。朝食をしっかり食べて、午前中のエネルギーを蓄えてきましょう。

▼下の表を参考にして、特にもりもり力ができる食べものを食べてきましょう▼



もりもり力ができる食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすものになります。

ぐんぐん大きくなる食べ物  
おもに血や肉になって、  
体を作るものになります。

元気な体になる食べ物  
おもに体の調子を整えて、  
病気をしないようにします。



〈今月の目標〉  
皆で楽しく  
食べましょう。

〈今月の行事〉

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 6日 振替休日
- 16日 お誕生会



## 手作りヨーグルトについて

保育園では、週に1回おやつに手作りヨーグルトを出しています。手作りヨーグルトは、乳酸菌・スキムミルク・水を混ぜ合わせて約6時間ねかせて作ります。



なぜ、スキムミルクを食べるのか？



現在、日本人の食生活で不足している栄養素はカルシウムです。カルシウムは、子どもの骨や歯を丈夫にします。大人的生活習慣病や骨粗しょう症の予防にもなります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	ビタミン B2 (mg)
スキム ミルク (22g)	79 kcal	8.1 g	0.2 g	286 mg	0.62 mg
牛乳 (200g)	118 kcal	5.8 g	6.4 g	200 mg	0.30 mg



スーパーなどにもスキムミルクは売っています。ぜひご家庭でも食べてみてください。

★材料の都合により献立が変わることがあります。