

給食だより

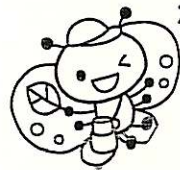
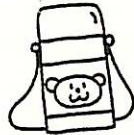


平成22年4月1日 会津報徳保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

桜のつぼみも咲き始め、日に日に暖かさの増す季節へと移り変わります。子どもたちは、これから出会う新しいお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。新しい環境に変わると、特に体調を崩しやすくなると思います。無理をさせずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけてください。また、楽しい食卓は栄養だけでなく「心のエネルギー」も摂り込むことができます。なるべく、家族そろっての食事をしましょう。

給食室では、子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てる、「食育」にも力を入れていきたいと考えています。そして、何でもモリモリ食べられるように大きく成長できるよう、より安全で美味しい給食作りを心がけていきたいです。何かご質問・ご感想がありましたら、お気軽に声をかけてください。宜しくお願いします。



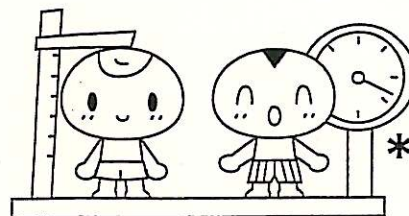
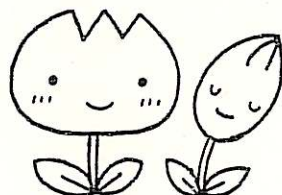
今月の目標
園の給食に
慣れましょう

今月の予定
1日 入園式
16日 お誕生会
24日 春の合同遠足



☆給食担当☆

萬實 智后(ばんみ ともみ)
増井 美実(ますい よしみ)



*子ども達の成長(体重・身長)に合わせて
10月に栄養給与目標量を見直します。

*材料の都合により献立が変わることがあります。



給食とおやつ

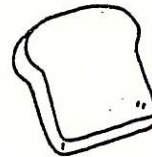
- 0歳児は月年齢に応じた離乳食を食べます。
- 1~2歳児は完全給食です。昼食の給与栄養量の割合は生活状態などに特別配慮すべき問題がない場合には、約1/3を目安とします。おやつについては、発育・発達状況や生活諸状況等に応じて1日の全体の10~20%程度の量を目安とします。
- 3~5歳児は副食及びおやつ(午後)です。昼食の給与栄養量の割合は生活状態などに特別配慮すべき問題がない場合には、1/3を目安とします。おやつについては、発育・発達状況や生活諸状況等に応じて1日の全体の10~20%程度の量を目安とします。

*主食(白飯 110g)は家庭より持参
(白飯 110gとして栄養計算をおこなっています。)



~会津報徳保育園の栄養給与目標~

1~2歳児



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
530kcal	15~25g	11~15g	225mg	2.8mg

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
125μg	0.25mg	0.30mg	20mg	1.8g未満

3~5歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
450kcal	15~25g	15~20g	270mg	2.2mg

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
150μg	0.30mg	0.35mg	20mg	2.3g未満

