

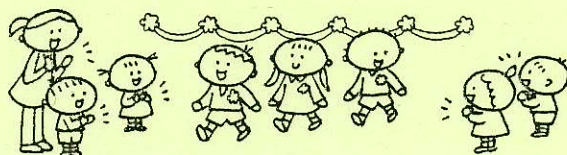
# 給食だより

平成26年4月1日

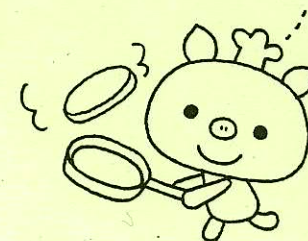
会津報徳保育園

ご入園・ご進級

おめでとうございます。



## 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歳6カ月未満(離乳完了期)の子は個々に応じて薄味、きざみ等にしています。
- 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、発達・発育状況や生活諸状況などに応じて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

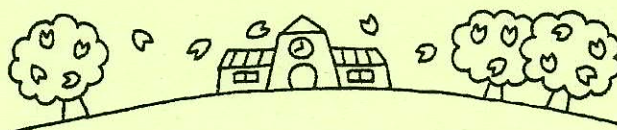
#### 3~5歳児

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

\* 子どもは発育が著しいので10月に子どもの体重・身長を調べなおし栄養給与量を見直します。

春のにおいを感じる今日この頃です。桜の開花も楽しみになってきました。保育園でも入園、進級をしますますにぎやかで楽しい保育園生活が送れることでしょう。その反面、新しい環境に慣れようとして疲れがたまってしまい体調を崩してしまう子もいるかもしれません。無理をせず、十分な睡眠、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。乳幼児期は、将来の健康な身体を作るための食生活を定着させる大切な時期です。「食べる」ことに困らない日本(時代)だからこそ「食」と向き合い子ども達と一緒に、学んでいきたいと思います。また、子ども達が、すくすくと元気に成長できるよう、栄養満点の献立を考え、安全で美味しい給食作りを心がけていきます。質問・ご感想がありましたら、お気軽に声をかけて下さい。

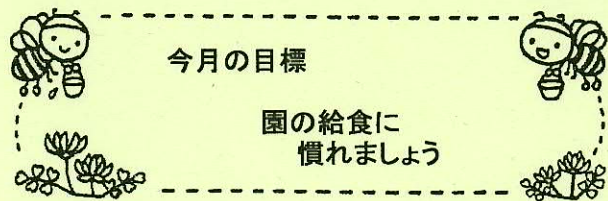


#### ☆給食担当☆

萬實 智后 (ばんみ ともみ)  
加藤 弘美 (かとう ひろみ)

#### ☆食物アレルギーについて☆

食物アレルギーのお子さんは、申し出て下さい。また、今まで何の症状が無くても突然現れる事もあります。食物アレルギーと診断されたら、速やかにお知らせ願います。解除(医師の指示のもと)と診断された際も知らせて下さい。食物除去の指示書の提出も宜しくお願い致します。



#### 今月の予定

1日 入園式  
18日 お誕生会  
29日 昭和の日

\* 材料の都合により献立が変わることがあります。

