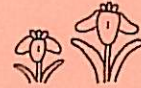




モンキユウ通信



モン

キュウ

2009年

5月

No99

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連帯を深め、子どもの健やかな『育ち』に心がけたいと思います。

入園して1ヶ月がすぎ保育園での生活にもようやく慣れ、おやつや昼食も友達と仲良く楽しく食べるようになりました。

一方、少し疲れもたまって、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。

ご家庭での食事は、量は少なめでもよいですから、料理の品数を増やして栄養のバランスをとるようにしてください。

毎日朝ごはんを食べる 習慣をつけましょう！

★どうして朝ごはんを食べることが大切なの？



① 脳のエネルギー源になる

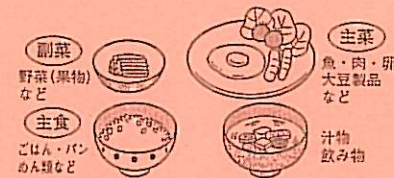
脳のエネルギーは、ごはんなどに含まれている栄養成分のブドウ糖です。朝起きた時、脳はエネルギー不足。朝ごはんを補わなければ活発に動きません。

② 体が目覚める

朝ごはんを食べると体温が上がり、血の巡りがよくなります。また、食事をする事で、視覚や味覚などの感覚神経が刺激され、体全体が目覚めていきます。

③ うんちの習慣がつく

朝ごはんを食べると食べ物の消化が行われ、腸が刺激されて、うんちが出るようになります。



新年度を機会に、家族みんなでチャレンジ！食生活を見直しましょう！



保育園で一日の栄養目標量



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
3歳以上児 (3.4.5歳)	408 kcal	12~27g	13~20g	270 mg	2.2 mg	150 μgRE	0.30 mg	0.35 mg	20mg	2.3g 未満
3歳未満児 (1.2歳)	495 kcal	12~25g	11~16g	225 mg	2.8 mg	125 μgRE	0.25 mg	0.30 mg	20mg	1.8g 未満

★ 献立表には3歳以上児の栄養価を載せています。
★ 上の表に基づいて、栄養計算をしています。

お弁当について【3・1・5歳児の保護者の方へ】

★ お子さんの食べる量の白ご飯を持たせてください。

★ お誕生会・土曜日は完全給食になります。

箸だけ持たせてください。

★ お弁当のパッキン部分は特に丁寧に洗いましょう。

★ お弁当包みは毎日交換し、清潔に心がけましょう。



あせらず・気軽に食事マナー！！

しよくじマナーを まもって たべよう



食事をする時の最低限のマナーを家庭でも伝えていきましょうね★

給食提供者紹介

とうのす まちこ

ささがわ くみ

いとう のりこ

さとう えみ

唐司真智子・笹川久美・伊藤紀子・佐藤えみ

何かありましたら、気軽にお声をかけてください。一年間宜しくお願い致します。

