



# モンキュウ通信



2012年

6月

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」に手助けしたいと考えています。

入園・進級して一ヶ月が経ちました。保育園生活にも慣れ、おやつや昼食も友達と仲良く楽しく食べられるようになってきました。一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。ご家庭でも、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、元気に登園できるようにしましょう。

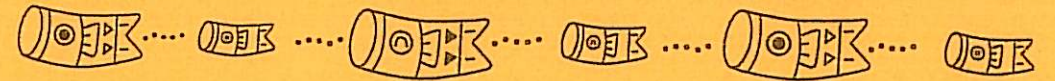
## 保育園での一日の栄養目標量

	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)	423 kcal	12~27g	14~20g	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)	500 kcal	13~25g	12~17g	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・4・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。



### おとなも見直したい食事マナーのお話① どうして「いただきます」、「ごちそうさま」というのでしょうか？

「いただきます」、「ごちそうさま」は、食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。

肉や魚、野菜などにはもともと命があり、わたしたちは日々それらを食べて(命をいただいて)生きています。食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。

また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理したりしてくれた人へのお礼の言葉でもあります。心を込めていい言葉です。



## 給食担当者栄養士紹介

唐司 真智子・笹川 久美・大江 彩加・渡部 久美

子どもたちの笑顔を楽しみに給食を作りたいと思います。何かありましたら、気軽にお声をかけてください。一年間よろしくお願いします。

市からのお知らせ

会津若松市で保育所給食食材検査事業が5月から実施されることになりました。給食で使用する食材の放射濃度の測定が行われます。(月1回程度) 検査結果は市のホームページにて公表となります。

