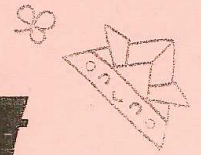


モンキュウ通信

2013年 5月



保育園での一日の栄養目標量

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、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・進級して一ヶ月がたち、保育園生活にも慣れ、おやつや給食もお友だちと楽しく食べられるようになってきました。この時期、子どもたちは体調を崩しやすいので、ご家庭での食事の栄養バランスと十分な睡眠をとらせるように心がけて下さい。

春から初夏へと、1年でもっとも過ごしやすい季節でもあります。この時期に出回るグリーンアスパラやさやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みをもたらす「旨味」がたくさん含まれています。子どもたちが元気に過ごせるように、保育園の給食でもたくさん取り入れていきます。

食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わって下さい。



アスパラガスが旬!

さっとゆでると緑がよりはっきりして、歯ごたえもおいしいアスパラガス。春が旬です! カロチンやビタミンなどの栄養も豊富なアスパラガスには、体によいことがたくさんあります。



子どもにも大人にもうれしいアスパラガスは、調理もしやすいので、食卓に取り入れていきたいですね。

- ・疲れをとる・貧血を予防する
- ・血圧を下げる・お肌がきれいに!
- ・利尿作用(むくみ防止)・新陳代謝が活発に

	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)	437 kcal	13~28g	14~21g	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)	486 kcal	12~24g	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・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。(食卓で使用しているご飯茶碗一杯分を目安に)
- ★ 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。

給食担当者紹介

唐司 真智子 笹川 久美 大江 彩加 五十島 美奈

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。なにかありましたら、気軽にお声をかけて下さい。一年間よろしくお願ひ致します。

