

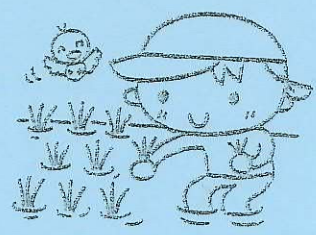


# モンキュウ通信

2014年 5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・進級して一ヶ月がたちました。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。



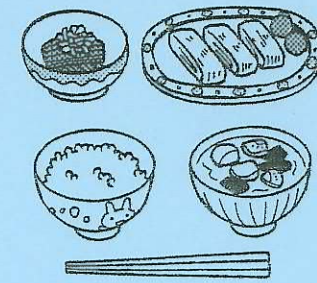
## 子どもにとってのおいしい料理の条件

### ★食べやすいこと★

子どもは味よりも食べやすさで、好き嫌いを決めることが多いので、食べやすい大きさ、固さに調理します。

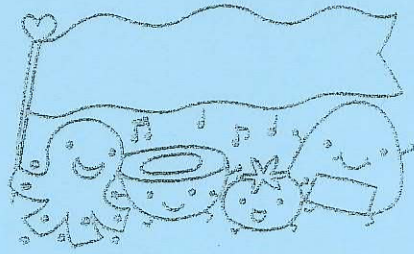
### ★適温であること★

一般的に子どもが好む温度は、大人より5～10度低いことに留意しましょう。



### ★適量であること★

子どもは最初から多く盛りつけると、無意識に食欲が低下してしまいます。はじめは少なめに盛りつけて、おかわりをさせ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)	428 kcal	12～28g	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)	509 kcal	13～25g	11～17g	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。

お弁当について【3・4・5歳児の保護者の方へ】

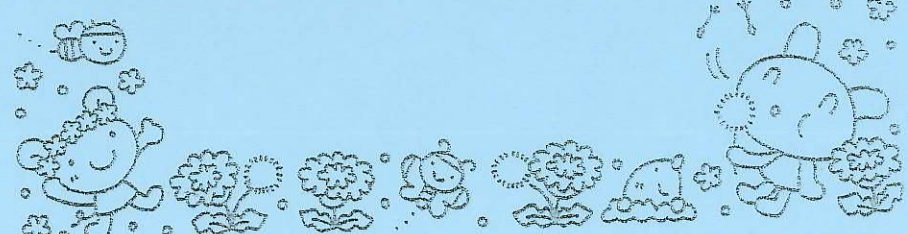
★お子さんの食べる量の白ご飯を持たせてください。

★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。

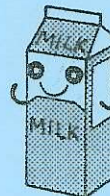
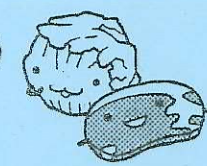
★お弁当包みは毎日交換し、清潔に心がけましょう。



## 少しずつ身につけさせたい 食事マナー

子どもの成長に合わせて、できることを増やしていきましょう。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」をいう
- ・きちんと すわって 食べる
- ・スプーンやはし しょっきを たくし くもつ
- ・ひじを つかない
- ・おしゃべりを するときには くちの なかを からっぽにする



## 給食担当者紹介

唐司 真智子 笹川 久美 大江彩加 澤田徳子

子どもたちの笑顔を楽しみに安全で美味しい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。一年間宜しくお願いします。