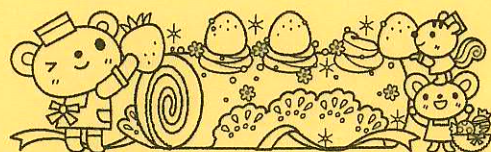




モンキュウ通信



2015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。

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) | 419 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) | 486 kcal | 12~24g | 11~16g | 225 mg | 2.8 mg | 125 μgRE | 0.25 mg | 0.30 mg | 20mg | 1.8g未満 |

スキムミルクのすすめ

スキムミルクは良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンB2を主成分として、その他の栄養素についても十分に満たしています。他の食品と比べてカルシウム含量とても多く、その吸収率も最高です。

カルシウムは子どもの骨や歯を丈夫にします。また、大人の生活習慣病や骨粗しょう症の予防になります。

ご家庭でも牛乳のかわりにお料理に使ってみてはいかがでしょうか。

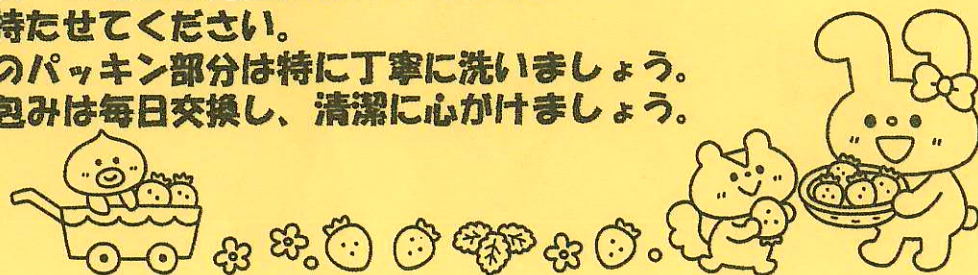
◎保育園ではスキムミルクを使った、手作りのヨーグルトを作っています。ヨーグルトやドリンクヨーグルトとして、おやつで提供しています。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) |
|--------------|--------------|-----------|--------|------------|-------------|-------------|------------|
| スキムミルク (22g) | 79 | 8.1 | 0.2 | 286 | 0.99 | 0.62 | 2 |
| 牛乳 (200g) | 118 | 5.8 | 8.4 | 200 | 0.08 | 0.3 | 0 |



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。



給食担当者紹介

唐司 真智子 笹川 久美 大江 彩加 渡部 利香

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下さい。一年間宜しくお願いします。

