



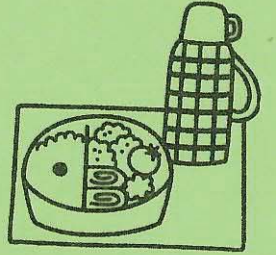
モンキュウ通信



2017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。家庭との連帯を深め子どもの健やかな『育ち』に手助けを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。



子どもの日をお祝いしましょう

古来、「端午の節句」と言って、男の子の健全な成長を祝う日でした。厄よけの意味を持つ兜を飾ったり、菖蒲湯に入ったりする風習も生まれました。今では男の子、女の子関係なく、子どもの成長をみんなでお祝いする国民の祝日になったのです。



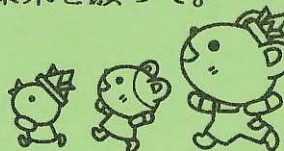
★菖蒲湯・・・中国では薬草として用いられてきた菖蒲の強い香りで邪気を払います。



★兜・五月人形を飾る・・・子どもの降りかかる厄よけに。



★柏餅を食べる・・・家系が途絶えないこと、子孫繁栄を願って。



	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)	503kcal	13~25g	11~17g	225mg	2.8mg	125μgRE	0.25mg	0.30mg	20mg	1.8g未満
3歳未満児 (1.2歳)	415kcal	12~20g	13~20g	270mg	2.2mg	150μgRE	0.30mg	0.35mg	20mg	2.3g未満

お弁当について[3・4・5歳児の保護者の方へ]

- ★お子さんの食べられ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。箸だけ持たせて下さい。
- ★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

栄養士：唐司 真智子 子どもたちの笑顔を楽しみに給食を作り

栄養士：涌井 真衣 たいとおもいます。

栄養士：小林 璃音 何かありましたら、気軽にお声かけ下さい。

栄養士：岩沢 美優 一年間宜しくお願い致します。

