



給食からのおたより

5月号

面川郷徳保育園

入園・進級して1ヶ月がたちました。保育園の生活にも少しずつ慣れて、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くずしやすいので、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。



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まんべんなく含んでいます。他の食品と比べてカルシウムの含量だんぜん多く、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、おとなの生活習慣病や骨粗しょう症の予防にもなります。

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おやつとしてだしています。(フルーツヨーグルト・のむヨーグルト・フローズンヨーグルトなどです。)

☆スキムミルク(22g)と牛乳(200g)の成分比較

	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	0.30	φ

今月の給食目標

みんなで楽しく
たべましょう！

今月の予定

12日 よもぎもちパーティ

15日 お誕生日会

19日 山登り

* 12日・15日は、お弁当包みに“はし”だけを包んで持たせて下さい。

19日は山登りのおたよりをよくご覧下さい。

