



給食だより

平成20年4月1日 発行

大戸報徳保育園

第 1 号

入園・進級おめでとうございます。
保育園での生活は、大勢の友達との集団生活やみんなと一緒に、食べる給食など新しい体験の連続です。



なお、おやつと食事は、子どもの成長発達に役立つよう十分に、考慮した内容のものを供するよう努めますがご家庭におかれても、朝食・夕食の栄養バランスに、ご配慮をいただきたくお願いします。

☆子どもにとって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、おとなより5～10℃低いことに留意しましょう。

＜適量であること＞子どもは、最初から多くの量を盛りつけると無意識のうちに食欲が低下して食べ残すことがあります。はじめは、少なめに盛りつけてお代わりをさせるようにしましょう。

☆牛乳・乳製品を毎日欠かさずに☆



乳幼児は、”牛乳・乳製品”をおとなよりもたくさん摂取する必要があります。これは、骨や歯、神経組織などを丈夫にすると同時に将来に備えて、カルシウムをできるだけ多く貯える必要があるからです。

これに、ぴったり合うのが”牛乳・乳製品”なのです。

園では、自家製ヨーグルト機を使って週2回程デザート・おやつ材料に入れたりして提供しています。今では、子ども達の中では大好きなヨーグルトになっているようです。ご家庭でもぜひ”牛乳・乳製品”をたくさんとるようにして下さい。

おやつの上手な選び方

子どもの間食は本来、補助食といった栄養的な意味合いの強いものですが、一般的には、楽しみの面が強調されて、つい手軽に与えられる市販の甘味品やお菓子、嗜好飲料が主体となりがちです。

たとえ市販のお菓子でもそのまま与えることをしないで、牛乳やチーズあるいは果物などと組み合わせて与えるといった工夫をして下さい。

また、できるだけ手づくりのおやつにすることは、スキンシップとなり、親と子の愛情が交流し人間性豊かな人格形成に役立ちます。

毎月給食だよりを発行致します。

子どもの食事の様子、おやつとの与え方、ひとくちメモ等々をお知らせ致したいと思っております。保護者の皆様のご希望がありましたらお知らせ下さい。

本年度も安全で、おいしい給食を提供できますように頑張りたいと思っておりますので宜しくお申し上げます。

