



給食だより

平成19年4月1日 発行

大戸報徳保育園

第 1 号

今年も桜の花の便りとともに、進級式を迎えました。
なお、保育園でのおやつと食事は、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に努めますが、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



幼児期は、”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。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。



保育園では、ヨーグルト製造機で、スキムミルクを原料として自家製ヨーグルトを作っています。週2回季節の果物と混ぜてフルーツヨーグルトに、牛乳と混ぜて飲むヨーグルトにして献立の中に取り入れています。

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、ひとくちメモ等々お知らせしたいと思います。本年度も安全で旬の食材を使いおいしい給食を提供できますように頑張りますのでよろしく願いいたします。

