



給食だより

平成22年5月1日 発行

大戸報徳保育園

第 2 号

入園・進級から早一ヶ月が過ぎ、2歳児も小さな手で上手にお弁当箱を包み友達と仲良く楽しく食べるようになりました。

新緑が鮮やかな5月、この時期、日1日と太陽の光が力強さを増していきます。そして、みずみずしい春野菜が軟らかさと甘味を出しておいしい季節です。

◆幼児期の食生活にはこんな大切な意味があります◆

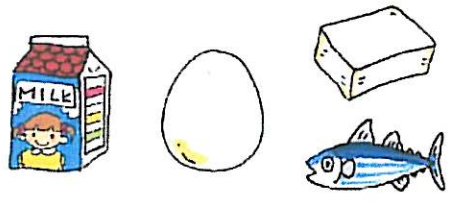
- ①健康なからだをつくるために
幼児期は乳児期に次いで発育の盛んな時期で、1年間に身長6～10cm、体重1.5から2.0kgも大きくなります。
- ②正しい食習慣をしつけるために
具体的によいお手本を示して、その中で自然に学びとらせることが大切です。
- ③食物に対する親しみをもたせるために
いろいろな食品を与えることは、偏食を防ぎ、正しい嗜好の育成に役立ちます。
- ④情操豊かな人間性を育てるために
食事を通じ、味覚、嗅覚、触覚及び精神発達を助けます。

◆子どもの発達に合わせた食生活を◆

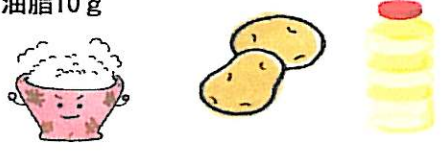
子どもはおとなと違って日1日と発達するものです。従って、2歳児には、2歳児の発達に合わせた食生活が、5歳児には、5歳児の発達に合わせた食生活があります。次の”1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ”を参考に、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

<1～2歳>

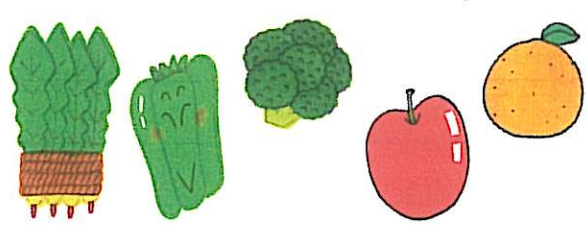
- ・からだをつくるもの：牛乳2本（400cc）
卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g



- ・力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、
油脂10g

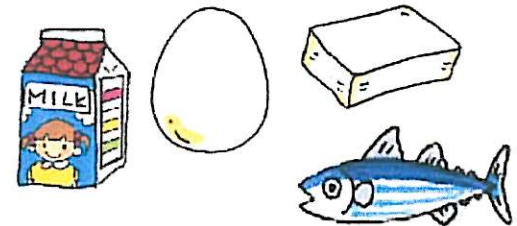


- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い
野菜50g、果実70g、その他の野菜70g

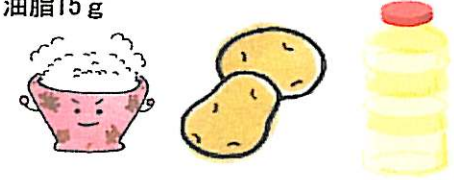


<3～5歳>

- ・からだをつくるもの：牛乳2本（400cc）
卵1個、肉・魚60g、豆腐など大豆製品50g



- ・力や熱になるもの：穀類140g、いも50g
油脂15g



- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い
野菜60g、果実80g、その他の野菜80g

