



(今月の食育目標)

朝ごはんを
しっかり食べよう



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。給食室では旬の野菜を使い、おいしく安全な給食を作ると共に園児が健全で豊かな食生活を送るように努力していきます。今年度もよろしくお願いします。

保育園の給食の献立では
このようなことを考えて作成しています

栄養面について

栄養ソフトを使い全園児の身長、体重から必要な栄養量を計算し、食事摂取基準を満たした献立。

季節の味を生かした献立。

調理について

毎日変化をもたせる調理法
(焼く、煮る、揚げるなど)

見た目にきれいな色のとりあわせ

保育園の給食について

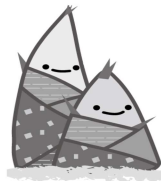
子どもたちが食べやすいように調理、味付けをしています。給食を提供する前に職員が食前検食を行い、異常がないか、味付けの確認を子どもたちに提供しています。また毎月のお誕生会や季節の行事は、いつもと違った献立を用意します。給食は厨房に展示していますのでお帰りの際にご覧ください。

アレルギー対応について

保育園の給食はアレルギー源になりやすい卵を完全に除去した給食を全園児に提供しています。尚、卵と同等の栄養分は、他の食材で補います。



“たけのこ”の季節がやってきました!



たけのこは、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを多く含みます。食物繊維も豊富なため、便秘や大腸がんの予防に効果的です。また、うまみ成分としてグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸が含まれています。

たけのこを茹でると、白い物質が出ますが、これはチロシンが結晶化したもので、人体に害はありません。

★たけのこの選び方

たけのこは鮮度が命です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

★京たけのこ

「白子たけのこ」と呼ばれ、色の白さと刺身にできるほど柔らかく、独特の風味があることが特徴的です。

チロシンとは

神経や脳の働きをサポートするために必要なアミノ酸で、うつ症状を改善する、集中力を高める、ストレスを和らげるといった効果があるといわれています。

糖分と一緒に摂取すると呼吸が良くなる性質があり、果物を食べることで、効率よく摂取することができます。たけのこをはじめ、乳製品、たらこ、ちりめんじゃこ、落花生、アーモンドなどに多く含まれます。

朝ごはんをしっかり食べよう

毎朝きちんと朝食をとっていますか。私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

黄色の食品

脳の目覚ましスイッチ
勉強に集中できる!

脳へのエネルギー補給

炭水化物

脳の唯一のエネルギー源

赤色の食品

体の目覚ましスイッチ
元気に活動できる!

体温上昇

タンパク質

緑の食品

おなかの目覚ましスイッチ
おなか元気が動き出す!

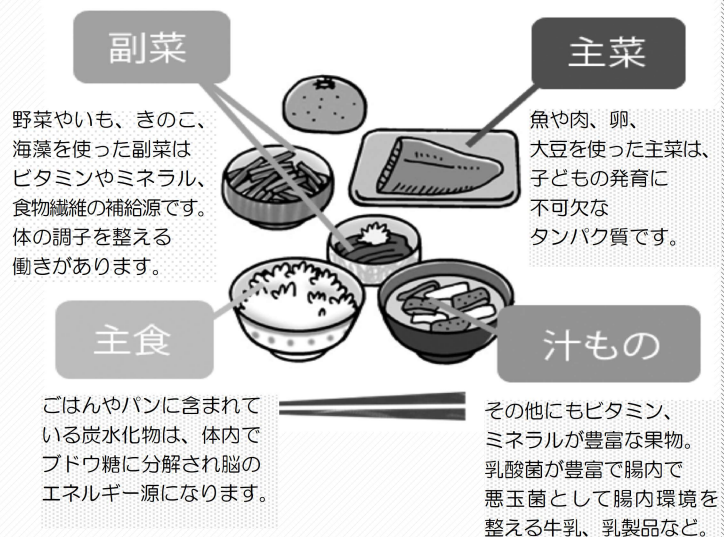
排便

ビタミン
ミネラル
食物繊維

子どもたちにとっての朝ごはんは、大人とまた違った重要性があります。幼児期の子どもは体が大きく発達していきます。そのため幼児が1日に必要とするエネルギー、たんぱく質、ミネラルは体重1kgあたり成人の2~3倍と言われています。しかし幼児は消化する力も未発達なので、一度にたくさん食べることはできません。そこで3回の食事の他に間食を入れて1日4食に必要な栄養素を摂取します。



食べ物を上手に組み合わせて、赤、黄、緑の3つのグループをバランスよく食べるようにしましょう。給食の献立を参考にしてくださいね。



食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせることを意識すると、**栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります**