

# 給食だより 4月号

平成28年4月1日 一関南保育園

新しい生活がはじまりました。

新入園児も継続児も、環境が変わったことで食事が思う様に食べられなくなるかもしれません。そのような場合は、無理をせずに園生活に慣れて落ち着くまでゆっくりと時間をかけ、楽しんで食事出来るようにしていきたいと思います。

また、園生活に慣れるまでは体調を崩しがちになります。降園後は、夕食を早く済ませてゆっくりと親子でくつろぐ時間をもちながら、心身を休ませましょう。

## <食卓に、主食・主菜・副菜をそろえましょう>

毎日の食事は、偏ることなく、多種類の食品をとることが大切です、1日30種類の食品を目標にすることが望ましいとされています。1日30種類の食品をとることはなかなか大変なことですが、主食・主菜・副菜をそろえて、右表を参考にしながら、できるだけ数多くの食品を、種類の異なる食品群からとるよう心がけましょう。



## <6つの基礎食品>

保育園では、一日の栄養所要量の概ね50%を与えるものとし、残りの50%を家庭(朝食・夕食)で摂取するようになります。バランスの良い食生活を送るためには、どんな食品をどのように組み合わせるかが重要になります。

6つの基礎食品は、栄養面で同じ働きをするものをグループにまとめ、それぞれ少なくとも1、2品ずつ必ず食べるようにすれば、自然と栄養バランスのとれた食事ができることになります。野菜類、中でも緑黄色野菜は不足気味の傾向にあります。保育園では献立に多く取り入れています。家庭でも積極的に食べられるように、心がけていきましょう。

## <6つの基礎食品とその働き>

