

給食だより 4月号

令和5年4月1日 認定こども園 一関南保育園

新しい生活がはじまります。

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持ちながら、心身を休ませましょう。

<給食について>

- すみれ組(0歳児)、もも組(1歳児)、ちゅういっぷ組(2歳児)さんは、完全給食です。**(ご飯は園で用意します)**スプーン、フォーク、箸も園で用意します。
- たんぽぽ組(3歳児)、ゆい組(4歳児)、ひまわり組(5歳児)さんは、**110gのご飯**をお弁当箱に入れて持ってきてください。最初は、なかなか進まないで、**食べられる量のご飯**を持ってきて下さい。冬は、ご飯を温めるので、**アルミ製のお弁当箱**をお願いします。**スプーン、フォーク、箸は、持参して下さい。**カレー、シチューの時は、スプーンの用意をお願いします。



<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。家庭でも食材を多く取り入れるよう、心がけていきましょう。

<6つの基礎食品とその働き>

