

# 給食だより

2024年 5月

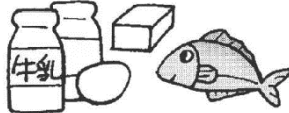
さわやかな季節です！  
入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか。  
みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

## 子供の発育に合わせた食生活

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

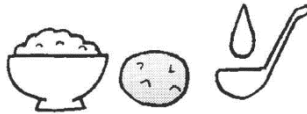
### < 1 ~ 2 歳 >

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



◎力や熱になるもの：穀類 80 g、いも 30 g、  
油脂 10 g

ごはん1食  
80gくらい →

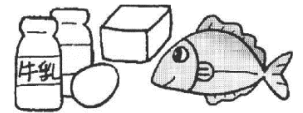


◎からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い  
野菜 50 g、その他の野菜 70 g、果物 70 g



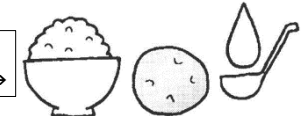
### < 3 ~ 5 歳 >

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

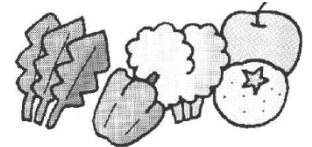


◎力や熱になるもの：穀類 140 g、いも50g、  
油脂 15 g

ごはん1食  
100gくらい →



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



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食(昼食・おやつ)で提供します。

### おうちで 食育

#### これだけは伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

- ◎「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◎背を伸ばして姿勢よく食べる
- ◎ご飯とおかずを交互に食べる
- ◎テーブルにひじをつかない
- ◎口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ◎口を閉じて噛む(音を立てて食べない)

