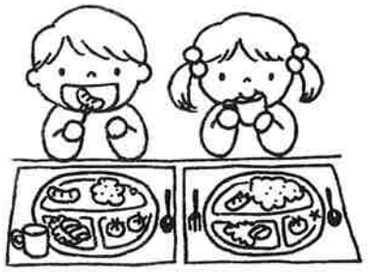
# 給食だより

平成２８年４月　愛児園湯田保育所

## 入園・進級おめでとうございます

乳幼児期は心身ともに一番成長していく大切な時期です。
毎日の食事も子どもたちの成長に大きく影響していくので
大事に考えていきたいと思っています。
新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れて
たくさんのおともだちと楽しい食事ができるように
願っています。



### 【保育所給食のあらまし】

- 給食時間・・・・・・・・午前おやつ（三歳未満時のみ）９：30
  昼食 11:30
  午後おやつ 15：30
  まんぷくてい（ランチルーム）をクラスごとに利用します
- 牛乳は毎日飲みます１日 200 cc
- 子どもの一日に必要なエネルギーの１/2 をおやつと昼食で摂取しています
- 毎日の給食をまんぷくてい（ランチルーム）前に展示しています
  是非見て帰られて下さい（三歳児盛り付け量とします）

～毎月１９日は食育の日～季節にあった色々なメニューを考えていきます。お楽しみに！

## おやつは子どもにとって必要です

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。
また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲みものを添えてください。

**おやつは何回あげたらいいの？**

**1～2歳➡2回　2歳以上➡午後1回**
毎日同じくらいの時間にあげましょう。
**生活リズムが整います。**

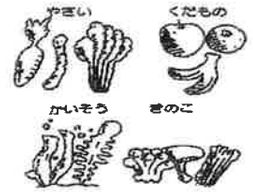
**どんなものをあげたらいいの？**

おなかにたまるもので。水分を補給できるものを添えてください。
軽い食事と考えてみましょう。

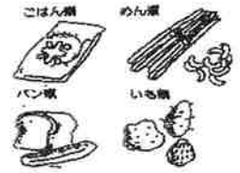
## 献立表の見方

昔から日本人が習慣にしてきた『主食・主菜・副菜・汁（一汁二菜）』
いう食事の構成は食卓での食べ方としてたいへんうまく考えられたものだといえます。
これを献立表の中にも取り入れて、分かりやすいように色別に記入してみました。
参考にしてみてください。

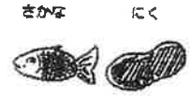
**緑**　これらの食品には「ビタミン・ミネラルや食物繊維」が豊富に含まれます。私たちの体の調子を整えて病気から体を守る働きをしてくれます。



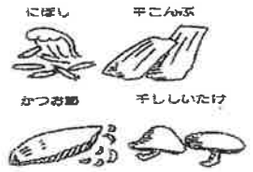

**黄**　これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品です。私たちの体の中に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され私たちが活動するエネルギー源となります




**赤**　このお皿の食べ物に多く含まれるのは「たんぱく質」です。
私たちの血や肉、骨をつくり丈夫にする働きがあります。
特に成長期の子どもには欠かすことのできない栄養素です。




**白**　このお皿は他の３つのお皿とは異なり「おいしい味」を伝えるお皿です。食事のときに汁物をまず一口いただく事はうま味成分が私たちの感覚器に快い刺激を与えてくれて、食欲を増進させてくれます。




## 〝２２日（金）はお弁当の日〟

毎月のうち１日はお弁当の日があります。朝は忙しく貴重な時間でしょうが楽しみにしている子ども達のために愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

### お弁当づくりのポイント

- リュックサック　・おしぼり
- しきもの　・はし
- すいとう
- スプーン、フォーク　など忘れずに

① 食べられる量を入れてあげましょう

②黄・赤・緑色のものが入っていますか？
（これらのものは色どりもキレイですが栄養的にもバランスがとれています）

③いたみやすいものはさけて火を十分に通してください
（お弁当につめる時はあら熱をとってからにしましょう）

※３歳未満のお子さんはお口にはいる小さめのおむすびが食べやすいでしょう