



# 4月 給食だより



筑後二川保育園

2025年4月10日

文責: 栄養士 立花



ご入園・ご進級おめでとうございます



暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。今月から新しいお友だちを迎えて新年度がスタートです。

初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。少しずつ園での生活に慣れて、給食の時間も楽しみにしてほしいと思います。進級したお友だちは、色んな食材に挑戦して食べられるものを増やしてほしいと思います。

今年度も子ども達のために、安全で美味しい給食作りを心がけていきますので、どうぞよろしくお願い致します



## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

バランス良く食べるのが理想的とはいえ、朝に何品も用意するのは難しいですね。上手に食材を組み合わせさせてみましょう

- ★パワーの源 主食(ごはん・パン・麺・シリアルなど)
- ★筋肉の源 主菜(目玉焼き・焼き魚・ウインナー・豆腐など)
- ★からだの調子を整える 副菜(野菜サラダ・お浸し・果物など)
- ★水分補給 汁物・飲み物(みそ汁・スープ・牛乳など)



### 〈給食について〉

#### 0歳児

月齢に応じてミルクや離乳食

#### 3歳未満児

午前のおやつ

昼食【主食+主菜+副菜(汁物含む)】

午後のおやつ

#### 3歳以上児

昼食【主菜+副菜(汁物を含む)】

午後のおやつ

※以上児さんはご飯は持参になります

100gを目安にご家庭で食べきれている量を持たせてください

**一日に必要な栄養量の目安**

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準より)。給食では、昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%を、1~2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭で朝食や夕食をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。

**おいしく食べよう  
グリーンピースは今が旬!**

えんどう豆の中でも未熟な豆だけ食べるものをグリーンピース(寒えんどう)といい、さやは食べずに中の豆だけ食べます。缶詰や冷凍のものは1年中手に入りますが、生鮮グリーンピースは春~初夏のまさに今が旬! 子ども達は嫌がりがちですが、含まれる栄養素はたんぱく質・ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。免疫力を高め、かぜ予防、便秘解消に役立ちます。