

# 食育だより

## 4月

かすみ台第一保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の日差しに包まれて、ワクワク、ドキドキの新年度が始まりました。日々の給食や食育活動を通し、食事の大切さや食べることの楽しさを子どもたちに伝えていきますので、今年度もよろしく願いいたします。



### ★保育園の食事摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	480kcal	18.0g	17.0g
3歳以上児	550Kcal	21.0g	19.0g

子どもたちの身長・体重で変動する可能性があります

1日の食事摂取基準の3歳未満児は50%、3歳以上児は40%で設定しています。

### ★給食サンプルの展示

・正面玄関内にその日の給食サンプルを展示してありますのでお迎えの際に、是非ご覧ください。

### ★食育コーナー

- ・給食サンプルの横に食育コーナーを設けてあります。
- ・食に関する様々な情報を定期的にお知らせしていきます。

### ★食材について

- ・食材は、できるだけ国産の物を使用し、安全・安心な給食を提供していきます。
- ・野菜や果物、魚等は旬の物を多く取り入れ、季節を感じられる献立を心がけていきます。
- ・出汁は、煮干・昆布・鰹節を使用し、薄味にすることにより食材本来の味や旨味を伝え、嗜好の幅を広げていきます。



## 朝ごはんをしっかりと食べてきてください

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。

そのため、給食も思うように食べることができない時もありますので朝食をしっかりと食べてきてください。

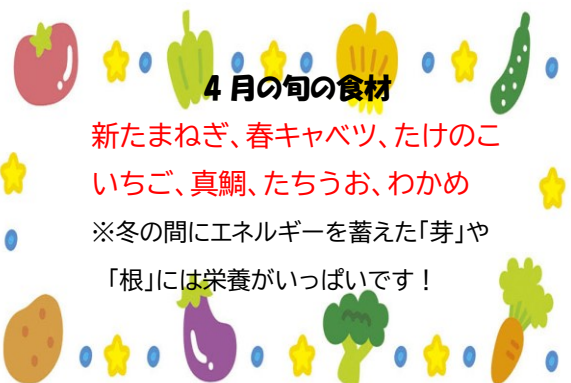
みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育士や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。



## 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。



### 4月の旬の食材

新たまねぎ、春キャベツ、たけのこ

いちご、真鯛、たちうお、わかめ

※冬の間にエネルギーを蓄えた「芽」や

「根」には栄養がいっぱいです！