

食育だより

4月

令和4年4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます。

かすみ台第一保育園

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、今年度もよろしくお願いいたします

★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	470kcal	21.0g	14.0g
3歳以上児	550Kcal	25.0g	17.0g

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43%で設定しています。

★給食写真の展示

・正面玄関左横にその日の給食の写真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。

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。

食育活動を行うには難しい毎日ですが、人数を減らす、間隔を空けるなどの対策をしながら、子どもたちが少しでも楽しみながら、食への興味を持てるように実施していきたいと思ひます。

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

※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や
「根」には栄養がいっぱいです！

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ひます。

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。

