

給食だより

平成29年度

3月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび保育園

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期ですね。卒園・進級を控えた子供たちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？この1年で食べる量も増え、進んでおかわりをする姿、苦手な野菜や豆類を挑戦して頑張る姿、笑顔で食事の時間を楽しんでいる姿はとてもうれしく、厨房職員の励みにもなります。給食を通してこの1年の子ども達の成長を大きく感じました。これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。

1年を振り返って食生活をチェックしてみま

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事

◇赤色群…タンパク質(体をつくる)

⇒ 肉、魚、卵、牛乳、豆など

◇黄色群…糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒ 米、いも類、パン類、油など

◇緑色群…ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒ 野菜、果物、キノコ類など



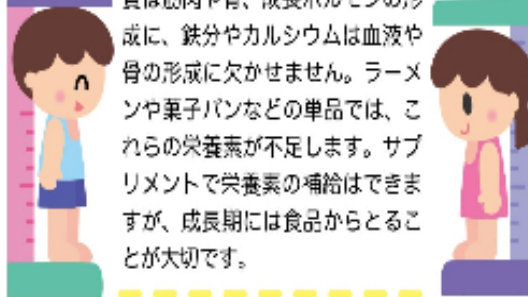
朝ごはんを食べよう!

- * 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、元気に遊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!



成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。



- ◎ 今月で29年度も終わりです。
- ◎ 保護者の皆様には1年間、園の給食へご理解とご協力下さり本当にありがとうございます。
- ◎ 来年度も引き続き安心・安全な給食作

3月の献立にはぞら・たいよう組さんからアンケートを取った献立を取り入れています。