



給食だより



2022年 3月
イトンちどり保育園

朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残り1か月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと、成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか？進級に向けて生活リズムや食事のバランスを見直してみましょう。



健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。



おやつが必要な理由

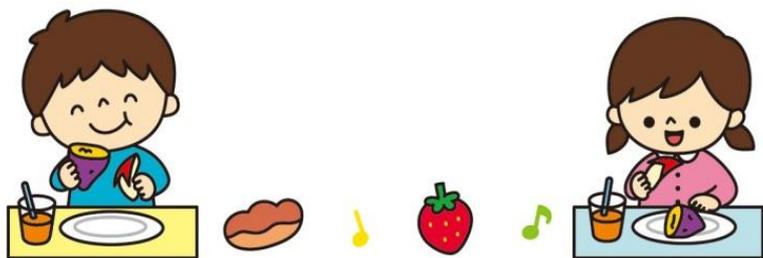
大人と比べて子どもは、成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素が必要で、しかも子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。

おやつの与え方のポイント！

 食事の一部を先に与える



栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ



家庭でも
だしのおいしさを感じてみては
いかがでしょうか？

あじさい組のみなさんへ
ご卒園おめでとうございます。
4月からは、小学校の給食をしっかり食べて、
元気に頑張ってくださいね！応援しています。



煮干しだしの作り方（用途…みそ汁・煮物など）

材料

水…2カップ 煮干し…10～15g

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、30分程度つけてから火にかける。
- ② 煮たってから弱火で3分程度煮て、火を止め煮干しを取り出す。

