



平成29年12月
イートンちどり保育園

ご入園おめでとうございます。

イートンちどり保育園では、安全でおいしい給食作り、お友達との食事が待ち遠しくなったり笑顔あふれる時間となるように思いを込めて作らせていただきます。

旬を感じさせる給食の提供と食に興味がわくような工夫をしていきたいと思っています。

お子様の食についてのお悩みやご質問などがありましたら、お気軽にお声をかけてください。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日 1275kcal、1～2歳児で 925kcal (ともに男女平均) 必要とされています (日本人の食事摂取基準 2015 より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかりと食べましょう。

しょうきのならべかた

ぶくさい (おかずなど) 	しゅさい (おかず)
しゅしょく (ごはんなど) 	しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

うれしい交能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

冬至とかぼちゃ

一年で最も昼の長さが短くなる冬至。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ (なんきん) を食べます。昔からこの日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。風邪に負けない身体作りをし、早めの予防を心がけましょう。

