

平成29年12月 イートンちどり保育園

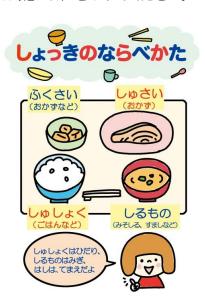
ご入園おめでとうございます。

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食べましょう。



## うれしい対能 たっぷりの冬野菜





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



●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

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。

