



平成 30 年 6 月
イートンちどり保育園

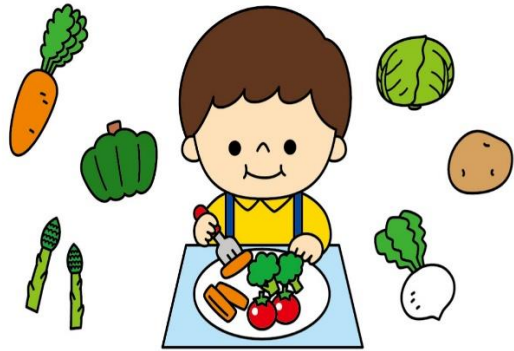


野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材です。
給食でも様々な種類の野菜を取り入れるように心がけています。
野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。
ぜひご家庭で食生活をふり返る機会にいただけたらと思います。

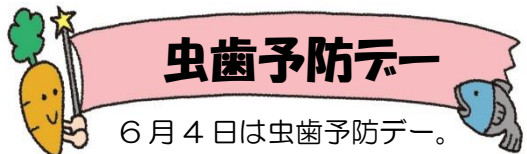


子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味がしみや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



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。



6 月 4 日は虫歯予防デー。

虫歯を予防するためには、よく噛んで食べることが大切です。食後のうがい、歯磨きもしっかりして虫歯にならないように注意しましょう。

