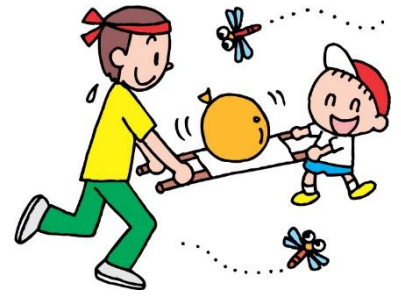




10月給食だより



令和3年 10月

伊万里保育園

10月に入り、爽やかな風を感じる季節になりました。芸術、スポーツ、読書、そして食欲!!このように様々な事柄と結びつけて呼ばれるのは四季の中でも“秋”だけです。

日々、体がつくられている子どもたちにとって大切なのは、**食欲**！成長に必要な栄養のバランスを考えて『食べる楽しさ』を伝えていきたいと思います。家族みんなで囲む食卓の楽しさが子どもの心も育てます(^^)♪

成長に必要な 栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



バランスのよい食事を

三色食品**赤・黄・緑**に分けて群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。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…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



今年は雨ばかりでなかなか野菜の収穫が出来ませんでした。9月の半ばまではピーマンを取って来てくれました。最後のピーマンはぞうさんみたいでしたね(笑)

《今月の行事》

- ☆ 8日 運動会(ジュースとお菓子のご褒美があります。)
- ☆13日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。
(お箸を持たせてください。)
- ☆26日 ハッピー人参の型抜き(たけ組さん)
- ☆29日 クッキング ハロウィンクッキー(年長さん)
*エプロン&三角巾を持たせてください。