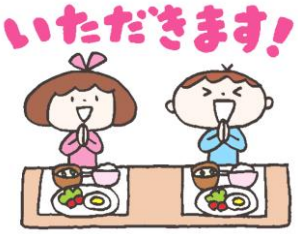
４月 給食だより

光徳保育園

☆保育園の給食

〇お昼（１２時頃提供）



０歳児はお子さんの離乳食の進行状況に合わせて進めていきます。

１歳～２歳児は１日に必要なエネルギー量の５０％、３歳児～５歳児は４５％を提供します。旬の食材を使い楽しく食べられるように作っていきます。

〇午前のおやつ（１０時頃提供　１、２歳児）

１０時のおやつは１、２歳児のみです。栄養補給と水分補給で、１回の量は１００ｍｌ程です。保育園では牛乳や濃縮還元１００％ジュースを提供しています。午前と午後のおやつは提供する物が重ならないようにしています。午後のおやつに牛乳を提供する時は、午前はジュース類に、午後のおやつにお茶を提供する時は午前に牛乳、のむヨーグルトとしています。お子さまの登園時間またはご家庭の朝ごはんの時間によって、提供しても飲まない場合もあります。

〇午後のおやつ（１５時頃提供　全園児）

子どもは１日に必要なエネルギーが小さな身体なのにたくさん必要です。１回の食事の量がたくさん食べられない子どもにとって、午後のおやつは第４の食事です。お昼の食事との兼ね合いや、子どもの楽しみとして、甘いお菓子類のこともありますが、ごはん類や麺類、パン等の主食系のおやつも提供しています。

〇延長保育（契約）利用おやつ

夕食前のおやつとして、保育園では１００ｋｃａｌ程のお菓子類・飲み物を提供しています。

☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんは１日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べると胃や腸が働き、身体の色々な細胞が活動を始め、眠っている間に下がっていた体温が上がります。１日をいきいきと過ごすことが出来るよう、毎日朝ごはんを食べましょう。

＜朝ごはんのポイント＞

①習慣づける…夜更かしして生活リズムが崩れると、朝食欲が出ませんよね。早寝早起きを心がけて、朝食をおいしく食べられるような生活づくりが大切です。

②食べやすい物を用意する…そのまま食べられるフルーツやチーズがおすすめ。おにぎりも一口大にすると食べやすいです。鮭フレークやツナ缶などを活用してたんぱく質も摂りましょう！

③毎日同じでも大丈夫！…毎朝お決まりのパターンを決めて、余裕のある日に１品変えてみるなど、無理なく朝食を習慣化しましょう！