



食育だより

山の手保育園

2012年春号

ご入園・ご進級おめでとうございます

保育園の食事について



*旬の食材を使用

栄養価が豊富な旬の食材を使って
季節感のある食事を心がけています。

*カルシウム補強メニュー

卵料理やカレー、おやつにスキムミルクや大豆
製品を使って、子どもたちが普段の食事でも自然に
カルシウムが摂れるようにしています。

*平日のおやつは手作り

小さい子どもにとって、おやつは体と心の
栄養のために必要なものです。
不足しがちな野菜も摂れるようにしています。

*かみかみメニュー

食物繊維が豊富な野菜を使ったり、よくかんで
食べるおやつを意識して取り入れています。

おやつで気をつけたいこと

おやつは三度の食事では摂りきれない栄養を
補う意味があります。
甘味や塩分が強いお菓子や食べすぎてしまうと
後の食事が食べられなくなります。
お腹がすくリズムを大切に、食べる時間や
量について子どもと一緒に約束をつくりながら
おやつを食べましょう。

元気になる！生活のすすめ

- ・早寝早起きをしましょう
睡眠は脳と心の栄養です。
- ・朝ごはんを食べましょう
朝ごはんは一日の元気のもと。
- ・多くの種類の食品を食べましょう
栄養バランスが良くなります。
- ・自然とふれあいましょう
五感や体力を育てます。



- * 給食の展示時間 (15:00~18:30)
- * おすすめの食育の絵本を貸出しています。
- * ホームページにて、給食日記更新中です。
- * 5月と6月に保育自由参観日と併せて、
給食試食会を予定しています。

春の行事食

4月10日(火) お花見昼食会
4月27日(金) 子どもの日の集い

新しいクラスでの行事食、みんなが
大好きなメニューを計画しています。
お楽しみに・・・♪

