

# 食育だより

2022年春号  
山の手保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、満開の桜に迎えられ、新年度がスタートしました。

新しい環境での生活に緊張や不安もあると思いますが、毎日元気に過ごしてほしいと思います。

子どもたちにとって楽しい食事の時間となるよう、美味しい給食・おやつ作りに給食室一同努めていきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしく願いいたします。

4月の行事食は、新入園児歓迎会とこどもの日の集いを予定しています。

ぶどう・めろん組さんは、通常通りごはんを持って来てください。

## 園の給食について

✳給食とおやつ（15時）を提供します。

別府市の献立を参考に、栄養士が献立をたてています。

✳3歳未満児さんには朝のおやつ（9時）があります。

主に果物やヨーグルトなどを提供し、牛乳と麦茶は毎日交互に提供しています。

✳正面玄関に当日の給食メニューを展示しています。

✳発注・仕入れの状況により、献立や食材を変更する場合があります。

✳離乳食・アレルギーのある子どもさんは、メニューや味付けを変更して作っています。

子どもたちの様子を見ながら、状態にあった給食を作りたいと考えています。

何か変化があった時は、必ずお知らせください。

## 主食・主菜・副菜の力

食品には多種類の栄養素が含まれており、その栄養素の種類は食品によって異なるため、様々な食品を組み合わせ、必要な栄養素を取る必要があります。

「主食・主菜・副菜」がそろった食事は、自然と様々な食品が組み合わせ、栄養バランスが取れているものです。

主食のごはんやパンなどの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。

肉や魚、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質です。

野菜や芋、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。

どれかが欠けると、せっかく取った栄養素が十分に生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。

園での給食も、「主食・主菜・副菜」がそろった給食になっており、その季節の旬の食材を多く取り入れるように心がけています。

ぜひご家庭での食事作りの参考にしてみてくださいね♪