

4月

# 給食だよ!



## 入園・進級おめでとうございます

まだ寒い日もありますが、暖かい日も増え、陽ものびて過ごしやすくなりました。新年度が始まり、子どもたちはワクワク・ドキドキしているのではないのでしょうか。4月は、担任の先生やお部屋が変わったりと、多少なりともストレスのかかりやすい時期です。ご家庭では、できる範囲内でバランスのよい食事にしていただき、子ども達が毎日元気に登園できるよう静かに見守っていただきたいと思います。新型コロナウイルスで気の抜けない日々が続いていますが、今年度も園児の糧になる給食を提供できるよう、私達も努力していきたいと思ひます。また1年間、どうぞよろしくお願ひ致します。



年間食育テーマは「**きちんと食べよう! 朝ごはん!**」  
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう!

朝食をしっかり取ると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。家を出る時間ギリギリに起きると、朝食を食べる時間が無くなってしまいます。そのために、早寝・早起きも心掛けましょう。エネルギーの元になる「ごはん・パン・麺」はもちろん、それに加えて他の栄養素と一緒に食べられると理想的の朝ご飯になりますね。

### ★給食のサンプル展示について★

当日の給食を、お迎え時にご覧ください。(給食室の前に展示してあります) あくまでも参考ですので、子どもたちが実際に食べる量ではありません。子どもたちの食べる量については、展示より多かったり、少なかったりとその子に合わせて担任と相談しながら盛り付けています。年度初めは特に、環境が変わり、食欲にむらが出ますので配慮しながら提供しています。給食について、ご不明な点やご意見などがございましたら遠慮なくお聞か

### 食べもののほたらき



### 保育園での食事時間

※午前おやつ…10時頃 (未満児のみ)  
※昼食…11時30分頃

～保育園での栄養目標量～

栄養素	1~2歳児	3~5歳児
エネルギー (kcal)	460	575
たんぱく質 (g)	10	11
脂質 (g)	13	16
カルシウム (mg)	210	260
塩分 (g)	1.7mg未滿	1.9mg未滿