

食育だより 4月号

R2.4.1 友田保育園



入園・進級おめでとうございます

進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があると思います。安全でおいしい食事づくりを心がけ、楽しい食事の時間になるように、食への興味が持てるように、給食室一同努めます。本年度もよろしくお願いいたします。

新しい環境になると、緊張や不安から疲れが出やすくなります。保育園では午前中から楽しい遊びや活動が始まりますので、楽しく元気に過ごせるよう夜は早く寝て、疲れをとるなど生活リズムを整え、朝ご飯を食べてからの登園をお願いします。

保育園では食事に慣れるまで、最初は量を調整して様子を見ていきます。



☆友田保育園の栄養給与目標(令和2年度)

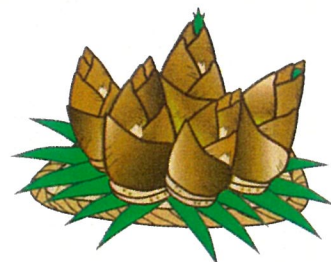
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	塩分(g)
3歳未満児	487kcal	18.3g	15.2g	1.6g
3歳以上児	549kcal	20.6g	17.1g	1.9g

食育だよりでは、「食」の情報やレシピ、保育園での食育の様子などを毎月伝えていきます。



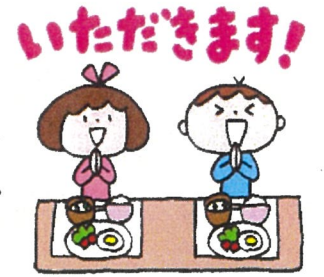
☆今月の食育

たけのこの観察
たけのこの皮むき



☆保育園の食事について

- 1) 和食を中心に、洋風、中華風の料理をとり入れています。
- 2) 安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) 調味料は、にがりを含んだ天塩、精製されていないきび砂糖 天然醸造(国産大豆)の味噌など安全なものを使用しています。
- 4) 味つけは食材の持ち味を生かし、薄味にしています。
- 5) だしは昆布、鰹節、煮干しなどの自然の旨味を生かします。
そしゃく
- 6) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。



☆保育園のおやつについて

- 1) 保育園のおやつの時間は、乳児は午前と午後に関らず、幼児は午後一回となります。
- 2) 午前は牛乳や豆乳、果汁など飲み物です。午後は軽食です。おやつは子どもの食事とトータルに考えており、午後のおやつは手作りを心がけています。



☆保育園の食事の配分

	時間	乳児(%)		幼児(%)	
午前のおやつ	9時半ごろ	5%	46kcal	なし	
昼食	11時～ 12時	30%	276kcal	28%	357kcal
午後のおやつ	14時45分	18%	165kcal	15%	192kcal

☆食器・食具について

- 1) 安全な強化磁器(陶器)のもので、年齢に合わせた形や大きさのものを使用しています。また発達段階に合わせ、食具のサイズも変えています。
- 2) 箸を持つ時期については、3歳児クラス後半で、箸を持つためにトングで練習をはじめ、4歳児クラスで遊びの中に箸の練習を取り入れています。4歳児クラスの夏頃からピーズや豆を移し替える練習をはじめ、合格後に給食で箸を使用するようにしています。

☆衛生管理について

保健所の指導のもと、毎日、設備・従事者の衛生面の点検、チェックに取り組んでいます。