



# 食育だより



なかよし給食センター 令和3年4月

新年度が始まりました。園児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など、新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。



## 楽しくて おいしい給食に



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

### こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

## おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



## 成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

## 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

