



5月の食育だよ!

令和6年5月1日発行

新年度がスタートして1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきた頃だとは思いますが、同時に疲れもでてくる頃だと思います。連休中などはどうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。

早寝早起きを心がけバランスの良い食事をしっかりととり、体調管理に努めましょう!



～保育所の給食について～



乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。

保育園での行事の際には、給食も『おたのしみ給食』といって、季節の食材をたくさん取り入れた献立内容のものを提供します。毎回行事や季節のお祝い事などにちなんだ内容で栄養士が献立を作成しています。

今月のお楽しみ給食は2日(木)です。子どもの日にちなんだ献立になっています。楽しみにしててくださいね!

◆保育所での給食をスムーズに進めるために・・・

- ・保育所で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、何回かご家庭で取り入れてみましょう。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育所だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- ・朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ない…といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ・食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べることができるよう、保育所の職員みんなで関わっていきます。



おすすめのおやつ

子どもにとっておやつは1回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおおすすめです。おやつに無糖の乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなりますよ!