



三光幼稚園・三光保育園 三光食育だより 2021年 5月号 三光幼稚園給食室



左) 離乳食をパクリ♪



右) カレーライスおいしいよ！

カレーで給食スタート！

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎました。今年もみんなそろってカレーライスで給食がスタートです。カレーは甘めの味付けで、子ども達に大人気です。「給食はおいしいかな？」と不安に思いながら子ども達の様子を見ていましたが、嬉しいことに初日から新入園児さんもカレーのおかげにたくさん来てくれました。

食事は、誰と食べたかやその時間をどれだけ楽しく過ごせたかも大切です。これからも、子どもが友だち、先生達と楽しく食べられるように見守っていきたいと思います。

〇〇〇給与栄養目標量〇〇〇

本園では、下記を目標に献立を作成しています。

	【幼稚園】		【保育園】	
	2 歳児	3～5 歳児	1～2 歳児	3～5 歳児
エネルギー	360kcal	450kcal	480kcal	610kcal
たんぱく質	15.0g	18.0g	18.0g	23.0g
脂質	11.0g	13.0g	13.5g	18.0g
カルシウム	150mg	180mg	200mg	250mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μgRE	180μgRE	200μgRE	250μgRE
ビタミンB ₁	0.20mg	0.28mg	0.25mg	0.32mg
ビタミンB ₂	0.25mg	0.32mg	0.30mg	0.36mg
ビタミンC	16mg	18mg	20mg	25mg

※【幼稚園】 2 歳児：10 時おやつと昼食

3～5 歳児：昼食のみ

【保育園】 1～2 歳児：10 時おやつと昼食、15 時おやつ

3～5 歳児：昼食と 15 時おやつ

※あすなろの 15 時おやつは 100kcal 前後となっています。

給食室からのお知らせ

毎日の給食を写真付きで紹介しています。園のホームページでみることができます。

手順：園の HP にアクセス→「在園生のページ」→「今月の献立」。また、HP では毎月配布する食育だよりも掲載しています。是非ご覧下さい。HP を活用しご家庭での食事づくりの参考にして頂けると幸いです。(*^*)

3 歳未満児に付く「付加食」とは？

幼児期は、体重や食べられる量が少ない割に、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、消化器官の機能も未熟であり、胃の容量が少ないため 3 回の食事だけでは必要な量を満たすことが難しいという特徴があります。例えば、体重 1 kg あたりに必要なたんぱく質は、3～5 歳児よりも 1～2 歳児の方が多くなっています。（下記の表のとおり）このことから、1～2 歳児食（以下「未満児食」）は 3～5 歳児（以下「以上児食」）よりもたんぱく質や鉄が満たせる内容にする配慮が必要になります。

例) 男児	参照体重 (kg)	たんぱく質推奨量 (g)	体重 1 kg あたりの たんぱく質推奨量 (g)
1～2 歳児	11.5	20	1.74
3～5 歳児	16.5	25	1.52

本園では、以上児食の 70% 量を未満児に提供しています。しかし、未満児の給与栄養目標量を満たすことが難しいため、「付加食」で不足するたんぱく質や鉄を補うようにしています。また、10 時おやつでは、エネルギーや栄養素、水分の補給が出来るように配慮しています。

※参考【佐賀県保育所給食栄養管理の手引き】より一部抜粋

今月の郷土料理～ちよっぴり辛い春の味～

<5 月 21 日（金）実施予定>

- ・山菜ごはん
- ・煮魚（付け合わせ：大根と人参の煮物）
- ・新じゃが芋と新たまねぎの味噌汁
- ・黄桃
- ・牛乳



山菜は独特の風味や苦みがあって美味しいですが、大人の味です。初めて食べるお友だちもいると思いますが、日本の“春の味”を味わってみて下さいね。

今年使用する山菜は、「たけのこ」「わらび」「みずな（ウワバミソウ）」です。「みずな」は、鍋料理に入る「水菜」ではなく、あくが少なくどんな料理にも合う山菜の一種です。