



左) 大きい器具に興味津々！ 右) みんなで食べるとおいしい♪

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1日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1kg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1kg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

給食室を見学しました

年長児を対象に、給食室の見学をしました。みんな厨房の中を興味津々にのぞいていました。給食で使っている大きな器具に触れ、どうやって給食を作っているか話をしました。「大きい！すごい！」と両手を広げてボールに触れたり、大きな釜に驚いている様子でした。最後は、みんなが食べ残した残菜をみてもらいました。一人が少しだけ残しても、みんなの分が集まれば、たくさんの量になって捨てないといけないということを話しました。残菜を見て、「もったいない」「悲しい気持ちになる」といったくれた子もいました。子どもたちの食べることができる食材が少しでも増えて、給食がもっと楽しくなるように、サポートし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、下記のエネルギー及び栄養素を昼食やおやつで摂取できるように提供しています。

	【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

※あすなろの15時おやつは100kcal前後となっています。

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。10時のおやつでは、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

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

5月でも真夏日や猛暑を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。体調を整えるために、こまめな水分補給を心がけましょう。また、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べることも大切です。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

〇保護者会からの贈り物〇

5/2(金)に「かしわ餅」が配布されます。

また、3/3(月)に「桜もち」が配布されました。