



三光幼稚園・三光保育園
三光 食育だより
 2024年 5月号
 給食室



左) 大きい器具に興味津々！ 右) みんなで食べるとおいしい♪

給食スタート！

入園・進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、心にも栄養があるものであることを、食育や野菜の収穫など、様々な経験を通して感じてほしいです。

子どもたちの給食の様子をみてまわると、「先生おいしい！」「やさい食べたよ！」「ありがとう」と嬉しい言葉をたくさんかけてくれます。中には、苦戦する姿も見られますが、「ひと口だけ食べてみようかな。」と勇気を出して、少しだけ食べてくれている姿もありました。給食の時間が楽しみになってもらえるように、私たちがサポートしながら、こどもたちに「おいしい！」と言ってもらえる給食を作っていきたいと思います。

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

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

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。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」といつてくれた子もいました。少しだけ食べてみるという、一人一人のちょっとした気持ちで、“もったいない” “悲しい気持ち” が減っていくね。と話すと、「明日から嫌いなものもちょっと頑張ってみる！」とみんな活き活きとした笑顔で答えてくれました。

●●●給与栄養目標量●●●

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。