



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2022年 5月号
 三光幼稚園給食室



左) 15時おやつおいしかったよ！ 右) 肉井もおかわりしたよ♪

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。初日は泣いて給食を楽しく食べられなかった新入園児さんたちも最近では、元気よく手を挙げて、おかわりの合図を出してくれるようになり、とてもうれしく感じています。

毎日、「今日の給食は食べているかな？」と思いながら子どもたちの様子を見て、回ると、「全部食べたよ！」「おいしかったよ！」とたくさんの子もたちが教えに来てくれます。中には、苦手な食べ物を目の前に、苦戦している子もいますが、「一口だけでも食べてみよう！」と声かけをすると、勇気をだして一口食べてくれました。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、給食がもっと楽しみになるように、サポートしていきたいと思えます。

気温が上がり、暑くなってきました。こまめな水分補給や食中毒予防に気をつけましょう。

●●●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。

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、胃の内容量が少ないため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

今月の郷土料理~ちよっぴり辛い春の味~

<5月20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”にチャレンジしてみてください。

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。