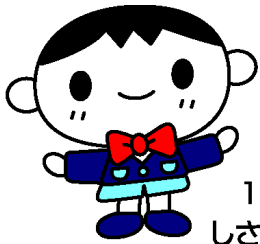
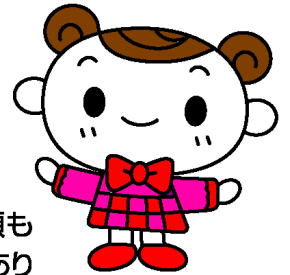


# 給食だより

平成28年 3月  
栄養士 照屋恵美



## 1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



3月を迎え、去年の4月のころと比べて食べる量も増え、心も体も大きく成長したことと思います。1年の締めくくりにマナーについてみんなで見直してみましょう。

### 食べる時のマナーにも気をつけよう

\* \* \* いただきます・ごちそうさま \* \*

私たちが食事をする時には、たくさんのいのちをいただいています。また、その商材を育てる人、選ぶ人、調理する人などとてもたくさんの人たちの手がかかわって、食卓へと並んでいるのです。そんな感謝の気持ちを大切に、

- \*\*\*こんな食べ方していませんか\*\*\*
- ・背中がまがっていませんか
- ・スプーン・フォーク・お箸・茶碗は正しく持っていますか
- ・ひじをついて食べていませんか
- ・足はテーブルから飛び出していませんか
- ・食事中に立ち歩いたりしていませんか
- ・口の中に食べものが入ったままで、お話していませんか

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

ひじをつかない。 食べこぼさない。 立ち歩かない。 音を立てて食べない。

### 成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

### 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal (ともに男女平均) 必要とされています (日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

#### 厨房コラ

早いもので、ゆり組さん・ひかり組さんが白百合保育園を卒園しますね。給食をいっぱい食べて大きくなってきた日々を振り返り、「今日のメニューは何?」「今日美味しかった!」と言われてうれしかった日のことを思い出しています。幼稚園・1年生になってもたくさん食べて頑張ってくださいね。また、次年度もおいしい給食を作りますので、保育園で進級するお友達もたくさん食べてくださいね。