

10月 給食だより

光徳保育園

☆食事のバランス

1日の食事から摂取することが望ましいエネルギーは、3歳以上児で約1300kcal、1～2歳児で約950kcalとなっています。普段スーパーなどで買う食材の裏に書いてある栄養情報を見ることも多いかと思います。しかし、何をどのくらい食べたらバランスがいいのかはなんとなくわかりにくいのではないのでしょうか。今回は3～5歳児の1食分はどのくらいが基準なのか、具体的な量を解説します。

副菜（ビタミン・ミネラルなど）

野菜類は1日200g程食べることが望ましいです。食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれ、身体の調子を整える働きがあります。小鉢ひとつに30～40g程の野菜が入っていると1日のバランスが無理なく摂れるかと思います。

主菜（たんぱく質）

鶏肉や魚の切り身（生の状態）なら50g程が適正量です。朝食の納豆なら1パックそのままあげても問題ありません。

主食（炭水化物）

ご飯なら100g程、ゆでうどんなら150g、食パンは6枚切り1枚。主食は身体を動かす力になる炭水化物を含むので、子どものうちはしっかり摂るようにしましょう。

汁物

水分補給のほか、副菜では摂りきれない栄養を補うために具たくさんのお汁物にするのがおすすめです。



もちろん食べる量は個人差があるので、極端に多い・少ないというわけでなければ心配することはありません。1～2歳児は3～5歳児の70～80%の量が適正量です。3食に加えて、間食で不足していた栄養素を補うよう意識してみましょう。

☆保育園のお米について

園の給食では8月末あたりから新米を提供しています。

収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。五感を使うことで、新米らしい瑞々しいおいしさを味わうことができます。

今年は米の供給が全国的に不安定なこともありましたが、お米屋さんのおかげで問題なく給食を提供することができています。

お米を育ててくれた農家さんと、毎日精米したてのお米を持って来てくれるお米屋さんへ感謝して、ご飯をたくさん食べましょう！

