



5月 給食だより

令和4年4月28日

うずも保育園

保育園での生活にも段々と慣れて給食やおやつを楽しく食べている姿をみかけます。これからの季節は、色鮮やかな美味しい旬の野菜や果物がたくさん出回ります。給食にもどんどん取り入れて食材本来の味を楽しみたいと思います。

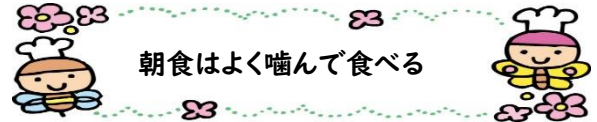


バランスよく食べましょう



ひとつのお皿のおかずを食べ終わってから次のお皿のおかずを食べる食べ方は、栄養の偏りにつながってしまいます。苦手なおかずを手をつけずに残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいになってしまうなどバランスよく食事を摂ることができません。食事は順番に食べるようにすると、バランスよく、食事の量を食べることができます。

(ごはん→おかず→汁物→ごはん)



朝食はよく噛んで食べる

しっかりよく噛むことで、脳が目覚めて活発になります。体からしっかり目覚めるためにも噛むことができるメニューがおすすめです。朝食の準備が出来なかった朝は、噛みごたえのあるシリアルに乳製品をプラスするなどおすすめです。



食事の前後には手洗いの習慣を身につけましょう

食事の前に手を洗い清潔にすることはとても大切ですが、「これからごはんだよ」の合図にもなり、自然に食卓につくことができます。また食べ終わると手と口をきれいにして「ごちそうさま」のご挨拶をすることで、自然に食事の時間やマナーを身につけることができます。

主食の量の目安です

	1~2歳	3~5歳
ご飯	80g	110g
パン	8枚切1枚	1.5枚
うどん	1/2玉	2/3玉

年齢、月齢により個人差があります。保育園では個人に合わせて量を調整しています。

