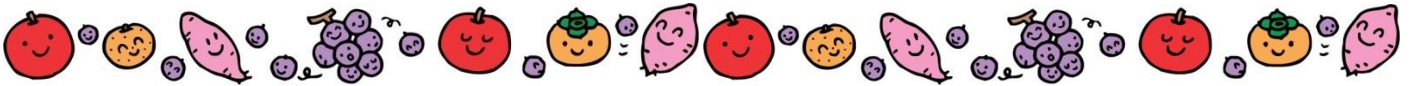


きゅうしょくだより

2020年度 竜之口保育園

11月

日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。手洗いとうがいをしっかりと行い、体調を崩さないように元気に過ごしましょう！



食べ物による窒息事故を防ぐ

食べる時に気をつけること

- ・ 落ち着いて食事をするために、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間としての区切りをつける
- ・ 食事の際にはお茶や水、汁物などを飲んで喉を湿らせる
- ・ 「もぐもぐ」「かみかみ」「ごっくん」などと声かけをし、よく噛んで食べることを知らせる
- ・ 正しく座っているか注意する
- ・ 子どもの口に合った量で与える（1回で多くの量を詰めすぎない）

★よくある子どもの食べ方

× 詰め込み過



× 丸飲み



× 早食い



× 口が空いた状態で噛む



- ・ 楽しく食事をするために家族と一緒に食事を囲み、子どもの様子を見ながら対応することが大切になります。

〈11月献立/1人分栄養価〉

栄養素名		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
項目		(kcal)	(g)	(g)	μ (mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
1～2歳児	予定給与栄養量	480	17.4	17	288	1.7	166	0.25	0.37	21
	給与栄養目標量	470	16.3~25.0	11.2~16.7	230	2.3	200	0.27	0.30	30
3～5歳児	予定給与目標量	558	20.7	18.6	279	1.9	191	0.29	0.40	24
	給与栄養目標量	550	16.3~26.5	12.7~19.2	270	2.4	225	0.30	0.34	23

