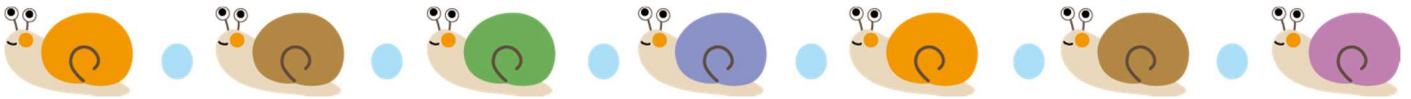


きゅうしょくだより

2020年度 竜久口保育園

6月

さわやかな初夏となりました。暑くなってきましたが給食を通して、子どもたちがしっかり食べて活動し成長していてくれることを願っています。



★バランスのよい食事

バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろえて考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、バラツキはありますが、3つがそろっている食事は栄養バランスが格段によくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

★食材の組み合わせ

赤ちゃんは、母乳だけで必要な栄養素をとることができますが、離乳期からは、それができなくなります。人間は、健康に生きるために、いろいろな食品を組み合わせることで、必要なエネルギーと栄養素を摂取しています。

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
		
基本のごはん	メインを一品選択	組み合わせて使う

もう一品



牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

〈5月献立／1人分栄養価〉

栄養素名 項目		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
1～2歳児	予定給与栄養量	491	19.3	16.9	276	2.0	176	0.28	0.39	20
	給与栄養目標量	500	16.3～25.0	11.2～16.7	230	2.3	200	0.27	0.30	20
3～5歳児	予定給与目標量	568	22.4	18.0	285	2.3	203	0.33	0.42	23
	給与栄養目標量	574	18.7～28.7	12.8～19.1	270	2.5	225	0.31	0.34	23