

# きゅうしょくだより



H37年 竜久口保育園

3月

暖かな春がすぐそこまでやってきました。子どもたちは、1年間の様々な行動や活動を通して心も身体も大きく成長して、たくさんの思い出を作った事と思います。卒園の月ですが、残りわずかな給食の時間を楽しんで過ごしてもらいたいと思っています。

## \*楽しく食べる

食事は言わずと知れた、成長に欠かせない重要な行動です。子どもは、からだの割には多くの栄養素を必要とします。

でも、子どもが「食べない」ということはありませんか。楽しく食べることは脳に刺激を与え、食欲を増すとも言われています。楽しく食べるためにはどうしたら良いのでしょうか。

### ① 食事の時間は楽しいですか

一人では食欲がわかない時もあると思います。しかし、みんなで食べるとおいしいと感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです

### ② おいしさを見つけられていますか

おいしさは味覚だけではなく、においや音、見た目、歯ごたえなど、五感全てで味わうことで覚えます。

### ③ 食事の時、おなかはずいていますか

毎日決まった時間に食事をする事により、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。よく眠り、よく動くことで、空腹感を得られるようにしましょう。

### ④ 食べ物の話をしていますか

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物やからだの話題に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てるこどもに育ちます。

### ⑤ 一緒に食事作りをしていますか

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションを築くチャンスにもなります。幼い頃から少しずつ体験させることにより、子どものできることを増やしていきましょう。

## 〈3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)	(μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
1 〜 2 歳児	予定給与栄養素	494	19.8	16.3	324	2.1	211	0.28	0.41	28
	給与栄養目標量	500	16.3~25.0	11.2~16.7	225	2.3	200	0.27	0.30	18
3 〜 5 歳児	予定給与目標量	576	22.2	17.8	308	2.5	244	0.33	0.44	32
	給与栄養目標量	585	16.3~26.5	12.7~19.2	270	2.4	225	0.30	0.34	18