

きゅうしょくだより

2019 年度 竜久口保育園

6 月

6 月に入り、そろそろ梅雨の季節です。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調を崩しがちです。食中毒も発生しやすい時季なので、衛生管理にも気を付けましょう！



☆食育とは・・・



「生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。



☆保育園での目標

- ・ 食事をする楽しさを感じる
- ・ 野菜の栽培、収穫の体験を通して、自然の恵みである食材や調理への興味や関心を持つ
- ・ 望ましい基本的な生活習慣や食のマナーを身につける

☆保育園での取り組み

- ・ 給食だよりや給食の展示などを通じた情報提供
- ・ 野菜の栽培
- ・ 日本の食文化である「だし」や和食を中心とした給食の提供

～楽しく食べる子どもに育つために～



食べる意欲を育てる

食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境をつくりましょう。



食事に集中できる環境をつくる

テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。



一緒に食べる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

〈6 月献立／1 人分栄養価〉

項目	栄養素名	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 (μ gRAE)	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	485	19.2	16.3	303	2.0	187	0.25	0.40
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	555	22.1	17.3	292	2.3	214	0.30	0.42	29
	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