



こでまり保育園  
平成 24 年 4 月 9 日

ご入園・進級おめでとうございます。

新しい生活がスタートする四月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

給食には好きなものだけではなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。いろいろな食材や料理に出合い、楽しく食事ができるようにおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。



### お弁当(ご飯)・お箸を忘れずに

ほし・ひかり・そらぐみは、毎日お弁当(白ご飯)とお箸をご持参下さい。(誕生会の日は、主食が給食で出ます。お弁当はいりませんが、お箸は必要ですのでご注意下さい。)

ご飯の量は3歳から5歳児で 110g が目安です。食べる量は個人差が大きいので、様子を見ながら食べられる量に調整してみてください。

ご飯 110g = コンビニおにぎり一個分  
= 子ども用ご飯茶碗 1 杯分

### 3つの食品群

食品はその働きによって、赤の仲間 黄の仲間 緑の仲間 の3つに分けられます。

給食室には食材マグネットを貼った献立ボードを置いています。その日使う食材を3色に分けて表示しています。献立表にも載せていますのでぜひご覧ください。

### 食材のお話 {はちみつ}

花の季節にミツバチによって集められ、巣で熟成されたみつがはちみつとなります。

砂糖より甘みが強いので砂糖の半量を目安に使いましょう。温度が低いほうがより甘みを感じます。

1歳児未満の乳児には、はちみつを与えないようにと言われます。これは腸が未発達な赤ちゃんはまれに混入するボツリヌス菌の繁殖を抑えられない為です。

|      |   | 食品(主なもの)        | 栄養素(主なもの)                | 主な働き      |
|------|---|-----------------|--------------------------|-----------|
| 赤の仲間 | 1 | 牛乳 乳製品 B1<br>海藻 | カルシウム たんぱく質<br>ヨウ素 ビタミンD | 血や肉となる    |
|      | 2 | 卵 魚介類<br>肉 豆類   | たんぱく質 脂質<br>ビタミンB2       |           |
| 黄の仲間 | 3 | 米 パン 麺類<br>芋 砂糖 | 糖質 ビタミンB1                | エネルギー源となる |
|      | 4 | 油脂              | 脂質 ビタミンA<br>ビタミンB1       |           |
| 緑の仲間 | 5 | 緑黄色野菜 果物        | カロチン ビタミンC<br>カリウム       | 体の調子を整える  |
|      | 6 | 単色野菜 果物         | ビタミンC カリウム               |           |

### 給食を展示しています

オープン保育室にその日食べた給食を展示しています。送迎の際にぜひご覧ください。

作り方や材料など、気になった事がありましたらお気軽にお声をかけてください。



給食を担当します。

よろしくお祈ひします!

