



給食だより

野のはな保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だちを迎え、気持ち新にスタートです。環境の変化で緊張することもあるかもしれませんが、週末はゆっくりと家で過ごす時間もつくり、規則正しい生活をくずさないようにしましょう。

【野のはな保育園の食事】

野のはな保育園では、ごはんのみそ汁を基本とした一汁三菜の和食中心の献立作りをしています。ごはんは、減農薬の白米と5分つき米を使用し、押し麦・もち麦・あわ・きび・キヌアなどの雑穀を混ぜています。雑穀は、食物繊維・鉄分に富み生命力が大きい穀類です。みそは、子ども達と手作りしたみそを使っています。日本人の体のバランスを考えると「米」を中心とし野菜・海藻類・きのこ、みそや納豆などの発酵食品を毎日食べることが大切です。

脂肪が少なくうまみが豊富な、かつお節や昆布のだしをしっかりと使い、薄味でも美味しく、また旬の食材（野菜・くだもの・魚）をできるだけ献立に取り入れ季節を味わい、子どもの豊かな感性を育てます。

昨年度の食事アンケートの結果により、ご家庭での魚の摂取頻度の少なさを補うために、魚が主菜となる献立を月10回を目標に入れていきます。

おやつは、子どもの成長に必要な栄養を補う意味で、小さいごはん（軽食）と考えています。1日の給与目標量の10～20%を軽食で摂ります。メニューは、メイン、サブ、そしてフルーツの3品を提供しています。メインは米やパン・芋類などの炭水化物、サブには鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素の補給に、いりこやあみえび、咀嚼の練習に、揚げマカロニや干し芋などを使用します。そして季節のくだものも添えています。

食材は、オーガニックや国産の食材を中心に、できるかぎり安心できる食材を厳選。塩、みそ、しょう油、酢やみりんなどの調味料も本物を使用し、安全安心の食事づくりに努めています。

【早寝・早起き・朝ごはんでは生活のリズムをつくろう】

目覚まし時計は脳にある・・・

食事や環境、特に朝の光が25時間周期の生体内時計を1日24時間の地球時間にリセットする役割を果たします。夜に強い光を浴びると昼間と勘違いして、生体内時計は後ろにずれます。その結果夜寝にくく、朝起きにくくなってしまいます。寝る直前にテレビや携帯などで動画を観るのは辞めましょう。

子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に・・・

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ごはんは1日のスタート。たんぱく質もしっかり摂って、大人も一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④ タご飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋でゆっくり眠りましょう。

【2021年4月～10月栄養給与目標量】

	エネルギーkcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
1-2歳	475	17	15	200	2.1	190	0.25	0.27	20	3.5	1.4
3-5歳	550	19.5	17	250	2.4	195	0.3	0.34	20	5	1.7

4月から、給食の栄養目標量が変わります。園では1日の目標量の乳児は50%、幼児は43%をお昼とおやつで提供しています。目標量はありますが、成長曲線など参考に個別に対応していきます。ご家庭でしっかり朝ごはんを食べてきましょう。