



R7年5月23日発行  
柳町認定こども園

だんだんと気温も高く、日差しも強くなってきました。これからは、熱中症や夏バテに注意が必要な時期に突入します。食欲もダウンしやすくなりますので、のどが渴いた時だけではなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

こども園の給食室からも子どもたちが元気な身体作りが出来るよう、安心安全な給食づくりに努めて行きたいと思います！

## おいしく食べて、元気な身体を作ろう !!

乳幼児期は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、「食」の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが大切です。

こども園の給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけではなく「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。また、誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てるこも大切です。園の給食だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしてみましょう。なお、りんごや梨・柿は誤飲誤嚥事故を防ぐために、旬の秋ごろまで給食での提供を控えさせて頂いております。

## 朝食 を食べよう !!

園で元気に友達と遊びながら多くの事を学ぶためには、1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給することが大切です。その為にも、朝ごはんはきちんと摂ることが大切です。朝ごはんには、大きな役割が2つあります。

- ①人の体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠っている状態から活動のリズムを整える。
- ②日中に必要なエネルギーと栄養素を補給する。

忙しい毎日の中、朝ごはんを食べることは大変ですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。朝ごはんを食べ、生活リズムを整えてから1日をスタートさせましょう！



## ～6月6日(金)は春の遠足です～

### ★お弁当作りのポイント ▶ 量と栄養のバランスを考えよう!!

- ☆2~5歳児のお弁当箱の内容量：280~450ml程度
- ☆主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めましょう。
- ☆「好きな物を食べきれるだけ」入れる

#### ⚠ お弁当作りで気を付けること

- ▶お弁当箱・調理器具はきれいに洗って、しっかり乾燥させる
- ▶作る前に手洗いはしっかり行う
- ▶しっかり火を通す
- ▶冷めてからふたをする



#### ～誤飲誤嚥事故を防ぐために～

こども園ではミニトマトやぶどう、さくらんぼ、ミニカップゼリー、チーズキャッチなど誤飲誤嚥事故に繋がりそうな物の提供はしておりません。園生活のみではなく、ご家庭でもそのような食材を食べる時、「ミニトマトは1/4に切る」など子どもの成長に合った配慮が必要となります。

#### 遠足などのお弁当持参時にも、ご協力をお願いしております。



ちょっとしたひと手間を加えることで、お子さんの命を守ることができます！