食育だより　4月号

鴨島中央認定こども園　給食室

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

新年度が始まり、子どもたちは新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしていると思います。毎日を元気で楽しく過ごせるように、安全・安心でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間をもつことができるよう給食室一同努めていきたいと思います。本年度もよろしくお願いします。

こども園の食事について

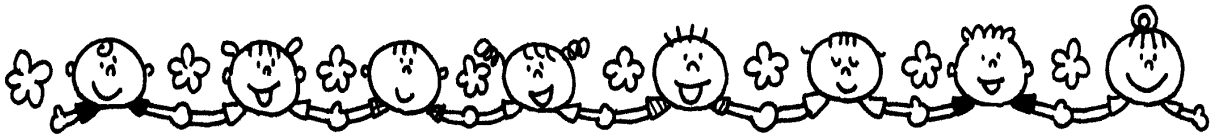
1）和食を中心に洋風、中華風の料理をとり入れています。
2）地産地消を目標に安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
3）だしは昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使用しています。
4）咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものをとり入れています。
5）おやつは1・2歳児は午前と午後に1回ずつ、3・4・5歳児は午後1回となります。
6）給食のサンプル展示は正面玄関に展示していますので、降園の際はぜひご覧下さい。

鴨島中央認定こども園の栄養給与目標（2021年度）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1・2歳児	467㎉	15.7g～23.7g	10.7g～15.7g	217mg	2.3mg	1.5g未満
3・4・5歳児	573㎉	18.6g～28.8g	12.8g～19.1g	258mg	2.5mg	1.8g未満

＊1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。

＊3・4・5歳児は昼食と午後のおやつを含めた目標量です。

4月食育目標～生活リズムを整えよう！～

春は1年の中でも気持ちの良い季節です。
新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まりました。
子どもたちが元気に毎日を送るためには「早寝・早起き」で
生活リズムを整え、毎朝きちんと朝ごはんを食べることが大切です。
早寝・早起きで気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるように生活習慣をつけていきたいですね。