

食育だより

プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2024年 6月号

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気温・湿度が高くなり、食中毒が増える時期でもあります。園では手洗い・うがいを徹底していきます。ご家庭でも親子で丁寧に洗うよう心がけましょう。



行事食

*6月3日*むし歯予防週間

給食:ひじきご飯・鶏のから揚げ・カミカミきんぴら・大根の味噌汁

*6月12日

おやつ:アジサイゼリー



【よく噛むことの効果】

食べすぎを防ぐ

消化・吸収を助ける

むし歯を予防する

脳の働きをよくする



カルシウムは、骨や歯をつくるために重要な栄養素

カルシウムを多く含む食品



★よく噛んで食べることで、カルシウムの積極的な摂取で、丈夫で健康な歯をつくらせます。

5月の食育活動報告

*もみじ・さくら・けやきぐみさんには、ナスとキュウリの苗をひとり1本植えてもらいました。しっかり自分たちで穴を掘り、ポットから苗を取り出して、優しく土をかけてあげていました。自分で植えた苗の状態を見て「上手にできたよ!」「お花が付いてる!」と得意げな子供たち。花の部分が実になることや、黄色い花や紫の花が咲くことを伝えるとともに楽しみにしている表情が見られました!土や虫に触れ、自然と触れあう良い機会にもなり、最後に大きくなりますようにとお祈りをしました。給食で食べるのを楽しみにしていた子どもたちです♪

*どんぐり・つくし・たんぽぽぐみさんは、苗を植えているところを見学しました。土を触ってみたり、お兄さんお姉さんをよく観察したり、何をしてるんだろ~と不思議そうでしたが、ぜひ実がなつたころにまた畑に遊びに来てもらおうと思っています。



保育園における1人1日平均栄養量

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	634	456
タンパク質g	26.1	18.8
脂質g	17.6	12.7
カルシウムmg	274	207
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA μgRE	230	183
ビタミンB ₁	0.3	0.2
ビタミンB ₂ mg	0.4	0.10
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

5月の健康診断の結果で改定させていただきました。今年度はこちらの目標量に合わせて給食の献立をたてていきます。

