



令和6年4月号

摂津ポップせんりおか保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

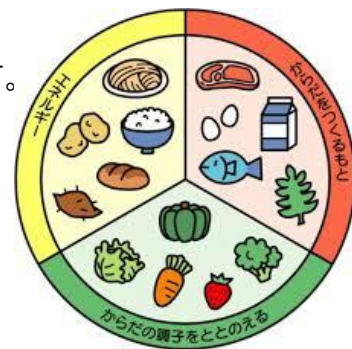
新しい生活が始まります。私たちは給食やおやつの時間を楽しみの時間になるようにしたいと考えております。そのためにも安全・安心な給食とおやつを提供を心がけていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

保育園の給食

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

- ・赤色群の食品(体をつくるもと)
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆など
- ・黄色群の食品(エネルギーのもと)
米・パン・麺類・芋類・油・砂糖など
- ・緑色群の食品(体の調子を整えるもと)
野菜・果物・きのこ類など

毎日の食事で、食べ物が何色の力があるかお話ししてみてください。



おやつ役割

小さな身体に対してたくさんのエネルギーを必要とするが、胃が小さく一度の食事で食べられる量は多くありません。そのため「おやつ」で、3食の食事では不足しがちな栄養素を補うのです(捕食)。

(1日の目安：1～2歳は午前・午後の2回、3～5歳は午後の1回)

市販菓子のときは、食べる量を決めてお皿に盛り付けましょう。

★おすすめおやつ★

- ・旬のカット果物や蒸したさつま芋や茹で枝豆
旬ならではのみずみずしさやよい香りが楽しめ、子どもの味覚の成長を促すことにも繋がります。
- ・チーズやヨーグルトなどの乳製品や小魚
骨や歯を育てるためのカルシウムが豊富です。

