



の給食だよ

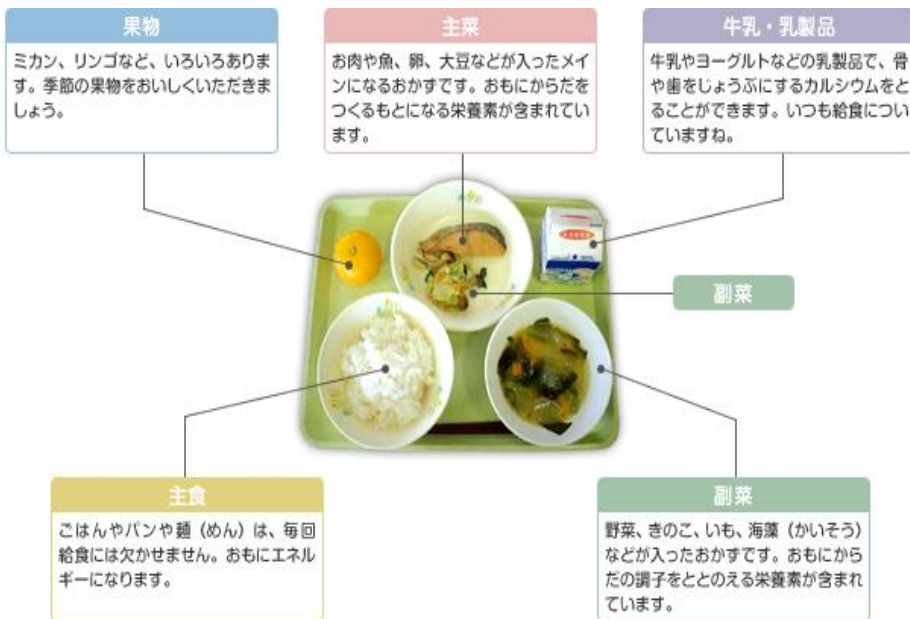
令和6年12月27日



今年の年末年始はどのようにお過ごしになるのでしょうか？お雑煮やおせち料理など、おいしい料理をたくさん食べられることと思います。楽しいお正月休みのあとは、早寝・早起き・バランスの良い食事、生活リズムと体調を整え、新年を元気に過ごしましょう。

栄養バランスの良い食事とは？

栄養バランスの良い食事にするには、「何を」「どれくらい」食べたら良いか、お悩みの方も多いのではないでしょうか？栄養バランスの良い食事には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループがそろっていることが大切です。毎食すべてをそろえることは大変なので、1週間単位でバランスが取れるよう意識して、メニューを考えてみましょう。保育園の給食では、お昼とおやつで1日に必要な栄養量の約50%を摂取できるよう、献立を作成しています。保育園でのお昼とおやつを目安量を記載しますので、参考にいただければと思います。



<お昼目分量>

	未満児	以上児
主食（ご飯）	80g	100g
主菜（肉・魚）	40g	50g
副菜	30~40g	40~50g
汁物	100g	120g
果物	・みかん 1/2 個 ・りんご 1/8 個 ・パイナップル 20g など	・みかん 1 個 ・りんご 1/8 個 ・バナナ 1/2 個 など

<おやつ目分量>

		未満児	以上児
午前	牛乳	60ml	
	牛乳	100ml	125ml
午後	おにぎり	60g	70g
	食パン(6枚切り)	1/3 枚	1/2 枚

☆12月の絵本給食と食育活動☆

12月の絵本給食は、「ぐりとぐらのおきゃくさま」でした。絵本に出てくるクリスマスケーキを年長さんと一緒に作りました。大きなドームケーキに子ども達は大喜びでした！絵本のケーキをお手本に、一生懸命デコレーションしていました。完成したケーキはさくら組みんな美味しく食べました。年長さんが作ってくれたケーキはとっても美味しく、みんなたくさんおかわりしていて、大きなケーキは完食でした♪



「1月の絵本給食」

たんぼぼ組・さくら組
「おでんのゆ」
1/16の給食はおでんです。
お楽しみに♪

