



給食たより

社会福祉法人 常盤会
ときわ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活がスタートします。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんと摂るなど、生活のリズムを整えていきましょう。給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるようお願いしております。

一日に必要な栄養量の目安

3～5 歳児は一日 1275kcal、1～2 歳児で 925kcal (ともに男女平均) 必要とされています (日本人の食事摂取基準 2015 より)。保育園では、昼食+おやつで 3～5 歳児は一日のうちの 43～50%を、1～2 歳児は 48～50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかりと食べましょう。

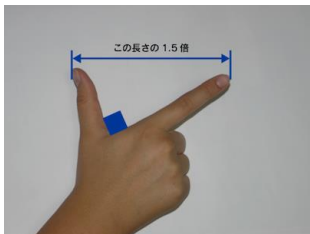


朝ごはんを食べよう!

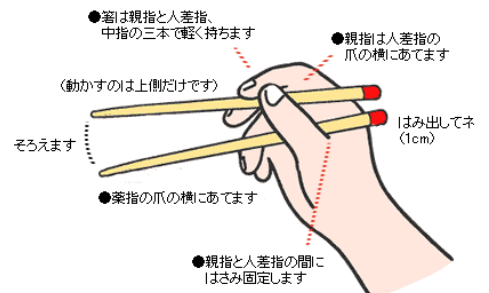
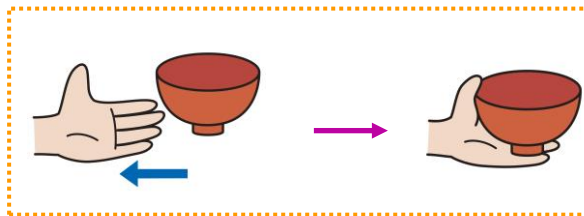
- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

子どもの箸の選び方・正しい持ち方

親指と人差し指を直角に広げ、その両指を結んだ長さの1.5倍の長さがちょうどよい箸の長さだそうです。



- サイズ目安
- 12.5cm : 100cm 以下 : ~2歳
- 14.5cm : 100~110cm : 3~4歳
- 16.0cm : 110~120cm : 5~6歳



ご家庭でも確認をお願いします(。_。)



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

