

さわやかな季節です！

入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょう。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

子供の発育に合わせた食生活

子どもはおとなと違って日1日と発育するものです。従って、2歳児には2歳児の、5歳児には5歳児の、それぞれの発育に合わせた食生活があります。次の「1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ」を参考にして、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

<1～2歳>

- ◎からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g。



- ◎力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、油脂10g。

ごはん1食
80gくらい →

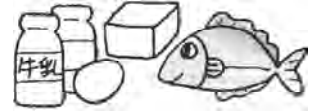


- ◎からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜50g、その他の野菜70g、果物70g。



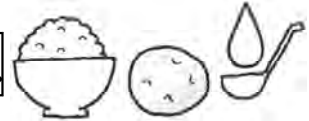
<3～5歳>

- ◎からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚60g、豆腐など大豆製品50g。



- ◎力や熱になるもの：穀類140g、いも50g、油脂15g。

ごはん1食
100gくらい →



- ◎からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜60g、その他の野菜80g、果物80g。



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食（昼食・おやつ）で提供します。

おうちで
食育

これだけは伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

- ◎「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◎背を伸ばして姿勢よく食べる
- ◎ご飯とおかずを交互に食べる
- ◎テーブルにひじをつかない
- ◎口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ◎口を閉じて噛む（音を立てて食べない）

