

# 給食だより



令和6年度4月

勸修保育園

## ご入園、ご進級おめでとうございます！

あたたかい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。食に関する情報を知らせたり、園での食育活動を給食だよりでお知らせします。また、安全でおいしい給食を提供してまいります。

本年度もよろしくお願いいたします。

## 3歳児以上の肥満とやせの割合の把握

厚生労働省の指導の下、年2回（4月、10月）一人ひとりの身長・体重を肥満度判定曲線にのせて、標準体重に対して実測体重が何%上回っているのか、肥満度を確認しています。



肥満の原因として、夜食、朝食の欠食、おやつ  
の量と時間、運動が少ない、睡眠時間が短いなどの生活習慣があげられます。

特に、3歳児から就学前まで継続的に発育を確認することで、肥満から発症する可能性のある疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の早期発見につながるとも言われています。判定結果を知りたい方がいらっしゃいましたら、お声かけください。



## 勸修保育園の給食



- ◎主菜（肉・魚・大豆製品）、副菜は野菜を中心としたおかずになっています。
- ◎旬の食材を用いて、和食を中心にし、洋風、中華風もとりいれ、季節感を感じられるようにしています。
- ◎月2回のサイクル献立にしており、1回目は食べられなくても、2回目は、見た目や味を経験することにより食べられるようになれば良いと思います。
- ◎野菜の切り方、ゆで方、味付けを年齢にあうように工夫しています。
- ◎食材に少しでも興味をもってもらえるように、簡単なお手伝い活動から、園で栽培した野菜を使ってクッキングを実施しています。
- ◎展示食もお帰りのさいにぜひご覧ください。

## 朝ごはんを食べる習慣をつけよう

朝ごはんを食べると胃や腸が働き、身体の色々な細胞が活動をはじめ、眠っている間に下がっていた体温があがります。朝ご飯を食べないと、ボーっとしたり、イライラしたり、元気に過ごすことができません。まずは、簡単に食べやすいもの、おにぎり、パン、果物（バナナ）、ヨーグルトからはじめてみてはいかがでしょうか。

### 簡単ツナトースト（幼児2人分）

#### <材料>

食パン 1枚  
ツナ缶 小さじ2  
マヨネーズ 大さじ1

#### <作り方>

- ①ツナ缶とマヨネーズをあわせておく
- ②食パンに①であわせたものを塗っておく
- ③トースターでこんがり焼いたらできあがり

\*コーンをのせると色どりがよくなるかも知れません