

愛泉幼稚園 給食だより 4月

第 142 号

発行日：2024 年 4 月 5 日

●『給食だより・おすすめレシピ』を月 1 回発行しています●

おすすめレシピでは愛泉幼稚園で子どもたちに人気のおかずや手作りおやつを紹介しています。レシピが知りたいメニューがありましたら、クラス担当や栄養士にぜひお知らせください。また、「〇〇が嫌いで食べない・・なにかいい工夫ができないかしら?」「離乳食でわからないことがある」「アレルギーが心配だけど、どう進めたらいいのかな?」などの相談もお気軽にクラス担当・栄養士へお声掛けください。クラス担当にメモを渡すのも OK です。ご家庭とクラス担当と栄養士とで、ぜひ一緒にお子さんの食生活について考えていきましょう。

●給食・おやつの見本をおいています●

正面玄関に入って、階段の手前の右側に見本をおいて、その日に子どもたちが何を食べたのか一目で分かるようにしています。手作りしたおやつもおいています。

お迎えの時にお子さんと給食・おやつについてお話するよい機会になればと考えています。ぜひのぞいてみてください。



いっぱいあそんで
たくさんたべよう!

●幼稚園の栄養摂取量について●

献立表の右上の四角の中に、このような数字が掲載されています。これは給食とおやつを 1 か月すべて食べた場合の 1 日の平均の栄養量を表しています。(3.4.5 歳児を対象としています)

下の表は幼稚園で定めている目標量です。これは厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」に基づいて設定されており、保育所では昼食とおやつを合わせて 40~50% 給与することになっていますが、幼稚園は少し高めに設定しています。これらはあくまで目安であり、体の大きさや活動量によって目標量は前後します。

幼稚園の献立は旬の食材や季節のメニューを多く取り入れていますので、平均栄養摂取量は月ごとに変化していきます。また食べる量にも個人差があるため、実際に摂取している栄養量にも個人差があります。幼稚園では楽しく食べて、子どもたちが元気いっぱいに生活できるように、給食やおやつを考えていきます。

☆平均栄養摂取量☆

エネルギー	585kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	19.0 g
カルシウム	295mg
鉄	2.9mg

	日本人の食事摂取基準による 1 日の所要量 (3.4.5 歳児)	愛泉幼稚園での給与目標比率	愛泉幼稚園の目標量
エネルギー	1300kcal	45%	585kcal
たんぱく質	25g	60%	15g
脂質	エネルギーのうち 20~30%	エネルギーのうち 20~30%	18g
カルシウム	550~600 mg	50%	300 mg
鉄	5.5 mg	50%	2.7 mg