



令和7年 春号
しみず保育園

入園・進級から1か月がたち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたちですが、連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

成長に必要な栄養素

一日に必要なエネルギー量は、3～5歳児で1250～1300kcal、1～2歳児で900～950kcalとなっています。保育園では、昼食＋おやつで3～5歳児で一日のうち45%を、1～2歳児で50%の摂取を目安としています。

保育園の給食だけでは、一日に必要な分を摂取することはできません。

家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。



知っていますか？スキムミルク

スキムミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いた食品です。スキムミルクの大きな特徴は、脂肪分が少なく、子どもたちの体を作る良質の『たんぱく質』骨の材料となる『カルシウム』成長ビタミンといわれる『ビタミンB₂』が多く含まれていることです。

保育園では、飲用だけでなく料理にも使用しています。



朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活環境の基礎をつくる大切な幼児期。生活が乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響が出ます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分を取って、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。

