



心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。鼻風邪や咳などが流行る時期にもなりますので、たくさん食べて元気な身体を作っていきましょう。

元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」、「低くなった体温を回復させる」、「排便を促す」などがあります。

炭水化物でエネルギー補給

ご飯は1口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけるなど変化をつけ、食べやすくしましょう。



たんぱく質を食べて体温上昇

チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなど、たんぱく質もしっかり摂りましょう。



野菜を食べてビタミン補給

野菜は味噌汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出ておいしくなります。



朝起きてすぐの食事は、大人も子どもも進まないことが多いです。朝は忙しくなりがちですが、わずかな時間でもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう。

5月旬の食材



大豆をたべよう！！

大豆はたんぱく質が豊富で「身体に良い」とわかっていてもどんな料理に使っていいのかわからないという方が多いのではないのでしょうか？スーパーで**水煮大豆**を買えば家でもすぐに使え、食べられます。

しかし大豆そのままでは子どもはなかなか食べてくれません。保育園では蒸した大豆をカレーに入れたり、細かく刻んでサラダやドーナツに入れて提供しています。

子どもの**成長**に必要なのはもちろん、**腸内環境を整えて**くれたり、**カルシウムが豊富**であったりと大人にもメリットがたくさんあります。

普段から大豆はもちろん、他の豆にも目を向けて親子で**豆活**してみましょう。



5月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	351kcal	13.0g	10.1g	157mg	460mg	1.4g	176μgRE	0.16mg	0.22mg	15mg	1.1g	2.2g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	500kcal	18.9g	14.5g	221mg	660mg	1.9g	248μgRE	0.24mg	0.32mg	22mg	1.5g	3.1g

4月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	368kcal	14.1g	10.6g	168mg	538mg	1.8g	199μgRE	0.20mg	0.25mg	19mg	1.2g	3.0g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	524kcal	20.2g	15.2g	232mg	770mg	2.3g	284μgRE	0.29mg	0.35mg	27mg	1.7g	4.2g