



# きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう時期でもあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を



幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べると身体が大きくなるよ。これは筋肉になるよ。」などと効能を教えてあげてもよいでしょう。



## 食事の時の正しい姿勢

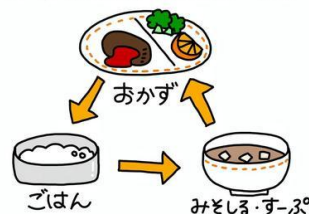
食事の時は、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- \* 背筋をまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あける。

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけなくて残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯→汁物→おかずを順番に少しずつ食べる）ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。

## じゅんばんにたべよう



## 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 <sub>1</sub> | V.B <sub>2</sub> | 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 | 321kcal | 12.1g | 9.8g  | 140mg | 428mg | 1.3g | 163μgRE | 0.15mg           | 0.19mg           | 16mg | 1.2g   | 2.4g |
| 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 | 458kcal | 17.4g | 13.8g | 200mg | 612mg | 1.8g | 232μgRE | 0.23mg           | 0.28mg           | 22mg | 1.7g   | 3.4g |



## 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 <sub>1</sub> | V.B <sub>2</sub> | 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 | 371kcal | 15.1g | 11.1g | 164mg | 543mg | 1.6g | 167μgRE | 0.21mg           | 0.24mg           | 19mg | 1.2g   | 2.8g |
| 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 | 529kcal | 21.5g | 15.9g | 230mg | 775mg | 2.1g | 238μgRE | 0.29mg           | 0.34mg           | 28mg | 1.7g   | 3.9g |