



食事だより 5月

2024年 御幸保育園(358号)

朝ごはんを食べて元気に登園しよう!

1日を元気に過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

幼児は成長のために、たくさんの栄養を必要としています

幼児は、大人と比べて、体重1kgあたり約2倍のエネルギーを必要としています。しかし、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、消化吸収の機能も未熟なため、一度に多くは食べられません。そのため、1日3回の食事と適度の間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。



朝ごはんの効果



☆体温アップで体が目覚める

寝ている間に下がっていた体温は、朝食を食べると上昇します。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・嗅覚・味覚など五感も刺激され、体全体を目覚めさせます。



☆心が満たされる

朝食を食べてお腹が満たされると、心が落ち着きます。また、望ましい食習慣が身につきます。



☆快便効果

朝食を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。



☆脳にエネルギーを補給

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、ブドウ糖が補給され、脳の活動が活発になります。



集中力アップ!

☆肥満予防

朝食を抜くと、1日2食になり、1回の食事が多くなって太りやすい体になってしまう、また、栄養が不足してやせてしまう、という心配があります。

朝ごはんをおいしく食べる工夫

☆早起きをする

準備などは前日に済ませて、朝はなるべく時間にゆとりをもつようにしましょう。



☆夜食を控える

前日の遅い時間に夕食を食べたり、夜更かしして夜食を食べたりすると、朝起きてから食欲が出なくなってしまうので気をつけましょう。

理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想の朝ごはんといわれています。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。



【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 370~390kcal	たんぱく質 11.0~24.0g	脂質 11.0~17.0g	食塩 1.4g 未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 350kcal	たんぱく質 16.5g	脂質 14.9g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 410~420kcal	たんぱく質 10.4~20.8g	脂質 9.2~14.0g	食塩 1.4g 未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 411kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 13.1g	食塩 1.3g

※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	水	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん	18	土	野菜ラーメン チーズ		お茶 せんべい
2	木	豆乳シチュー ツナサラダ りんご	ババロア	お茶 せんべい パン	20	月	ポークカレー ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 バームクーヘン	お茶 ウエハース ごはん
7	火	カレイの味噌煮 切干大根のごま和え 味噌汁	牛乳 かぼちゃポーロ	お茶 バナナ ごはん	21	火	ギョーザ入りスープ ポテトサラダ チーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 ビスケット ごはん
8	水	鶏とおいもの天ぷら じゃこときゅうりの梅だし 豚汁	ヨーグルト	お茶 せんべい ごはん	22	水	ひじき入り肉じゃが 切り干しサラダ バナナ	牛乳 野菜かりんとう	お茶 ヨーグルト ごはん
9	木	さばのかば焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	ミルクココア せんべい	お茶 チーズ ごはん	23	木	ポークビーンズ ハンサンスー オレンジ	乳酸飲料 せんべい	お茶 ポーロ パン
10	金	お誕生会ランチ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい チキンライス	24	金	鮭のカレー揚げ トマトときゅうりのピクルス 大根スープ	牛乳 クラッカー	お茶 せんべい ごはん
11	土	焼きそば 野菜ジュース		お茶 せんべい	25	土	パン チーズ 牛乳		お茶 せんべい
13	月	豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 バナナ ごはん	27	月	カレイの煮付け 小松菜の納豆和え 味噌汁	乳酸飲料 せんべい	お茶 オレンジ ごはん
14	火	ホイコーロー ひじきナムル かきたまスープ	牛乳 フライドポテト	お茶 せんべい ごはん	28	火	白味噌ポトフ・(未)煮豆 (以)揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの中華和え	牛乳 ビスケット	お茶 チーズ ごはん
15	水	コーンチャウダー トマトのバジルサラダ バナナ	牛乳 りんごのホット ケーキ	お茶 ビスケット パン	29	水	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	お茶 ビスケット ごはん
16	木	ローストチキン フロッキーと卵のサラダ チンゲン菜のスープ	ももゼリー	お茶 ヨーグルト ごはん	30	木	ポークシチュー コールスローサラダ バナナ	フルーツポンチ	お茶 せんべい パン
17	金	防災カレー 春雨のごま酢和え トマト	乳酸飲料 クラッカー	お茶 ポーロ ごはん	31	金	チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん

☆お知らせ☆

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

17日(金)・・・非常食の防災カレーを食べますので、主食はいりません。

9日(木)・・・ひよこぐみ園外保育のため、手作り弁当、水筒をお願いします。

24日(金)・・・つばめぐみ親子遠足のため、手作り弁当、水筒をお願いします。

31日(金)・・・はとぐみ園外保育のため、手作り弁当、水筒をお願いします。

★お誕生会ランチメニュー チキンライス・肉団子・スパサラダ・わかめスープ・ホワイトミニ