

# 給食だより



4月号 二葉保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせている事でしょう。給食だよりでは、食に関する情報や食育活動・給食風景などを掲載していきたいと思えます。

## 規則正しい生活を心がけよう



### ●朝食を食べよう●

子どもは、体重1kgあたりのエネルギーが大人に比べて2~3倍多く必要です。それは、子どもが日々の活動で消費するエネルギーや栄養素だけでなく、身体が発育発達するためにも多くの栄養を必要とするからです。でも、子どもの胃袋は大人よりも小さく、消化する力も未熟なため、1度にたくさんの量を食べることができません。

そこで子どもは、3回の食事と間食（おやつ）の計4食で1日の栄養量を摂取します。

### ●保育園のおやつ時間●

おやつは、子どもにとって大切な時間です。二葉保育園では、おにぎりやパン・麺類などのメニューが多いのは栄養を摂取する大切な1食分と考えているからです。



## おやつ・給食紹介

### 3食あんパン



### 手作りクッキー

ハンバーガー・野菜スープ  
フライドポテト・バナナ



油淋鶏  
ポテトサラダ  
ピーマンの  
おかか和え  
ごはん  
みそ汁  
オレンジ

美味しいよ♪

