



給食だより



令和2年度 ロータス保育園

ご入園 ご進級 おめでとうございます

ロータス保育園では『楽しく学び 食べることで 食の体験を深め「食を営む力」の基礎を培う』という食育目標をもって、年齢に合わせた食育活動を行っています。3歳未満児クラスは普段の生活(給食の時間など)から学び、3歳以上児クラスでは栽培やクッキング、野菜の下処理、味見隊、マナー指導などを行っています。

日本の食文化に触れてほしいという思いから、昨年度に引き続き日本の郷土料理にも挑戦していこうと思っています。今年度もよろしくお願いたします。

保育園の給食

保育園では、離乳食・アレルギー食に対応した給食を提供しています。離乳食は月齢に合わせて進めていますが個人差もありますので、ご家庭・担任・給食室で連携して状況に応じて進めていきます。

食物アレルギーがある場合、症状の重さとは関係なく完全除去になります。場合によってはご家庭から持参していただくこともあります。食物アレルギーと診断された場合、医師の診断書が必要になります。3歳未満児の場合は半年に1回、3歳以上児の場合は1年に1回の医師の診断書を園に提出していただきます。

エレベーター横にあるサンプルケースには、その日の3歳以上児用の給食が展示されています。お迎えの際にぜひ見て行って下さい。



お弁当を作ろう

子どもが食べやすい分量

お弁当箱は子どもに合った大きさを選びましょう。幼児では300mlくらいが適切な大きさです。食べる量に個人差がありますので、いっぱい詰めて食べきれずもいれば、そうでない子もいます。お子さんに合った量を詰め、「食べきれた」といううれしい気持ちをはぐくめるようにしましょう。



食べ物の働きと『げんきッズ』

幼児クラスの朝の会では、その日の給食の材料を何色の『げんきッズ』か子ども達が答えます。

からだの
ちょうしを
ととのえる



ちやにくとなり、
からだをつくる
もとなる

ねつや ちからと
なり、からだをうご
かすもとなる



おいしい
あじを
つくる

生活リズムを整えましょう

新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きが難しいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることが大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

4・5月の給食行事

4/10 (金) お弁当の日

4/30 (木) お誕生日会

5/1 (金) こどもの日給食

5/15 (金) お弁当の日

5/28 (木) お誕生日会



※その他に、味見隊・食育指導が入ります

昼食とおやつの給与栄養目標量

《3歳未満児》

《3歳未満児》

・エネルギー	551kcal	・エネルギー	435kcal
・たんぱく質	22.0g	・たんぱく質	17.4g
・脂質	16.5g	・脂質	13.1g
・塩分	1.7g	・塩分	1.5g

※給与栄養目標量は4月と10月に見直します