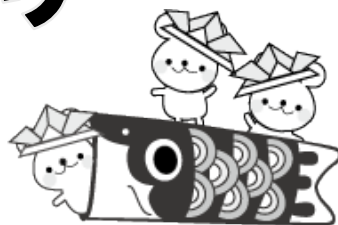


# 給食だより

令和6年5月  
連島こども園



## 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。保育園や学校で友達と楽しく遊び、怪我が少なく学習にも集中できます。朝ごはんを食べてこないと、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすくなったりと友だちとのトラブルになることもあります。

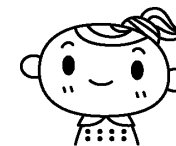
### ○朝ごはんをとるコツ

寝ている間に消化されて、朝ごはんの前には胃の中が空になって、空腹感が起こります。胃は、目よりも30分程度遅く目覚めるとされています。起床から朝ごはんまでの時間を空けることが、朝ごはんをしっかり摂るコツです。子どもの時からの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝ごはんをとる習慣を身につけることが大切です。

また、時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることはとても難しいものです。まずは、せめて牛乳や野菜ジュースなどの飲み物をとる習慣から始めましょう。スープなどでも良いですね。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につけてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにしましょう。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

## ごはん食とパン食どっち？

ごはん食



吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりなどといっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食



消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするとミネラルも豊富にとれますよ。

## こども園の給食について

### ○食事摂取基準について

子どもの発育・発達に合わせて成長に必要な栄養量を確保できるよう、1日に必要な栄養は「日本人の食事摂取基準」をもとに目標量を設定し、食事やおやつを提供しています。「食事摂取基準」とは国民の健康の維持・増進を図るために厚生労働省が策定し、食事で摂取すべきエネルギーや栄養素の量の基準のことです。

### ○園での給与栄養目標量の目安

こども園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。(3歳未満児は朝のおやつがあるため3歳以上児より5%多いです。)

3歳以上児では、家庭の食事でも不足しやすい、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB2を園での食事でも多く取れるように、1日の50%を目標としています。