

# 給食だより 4月号

令和2年4月 志村さかした保育園

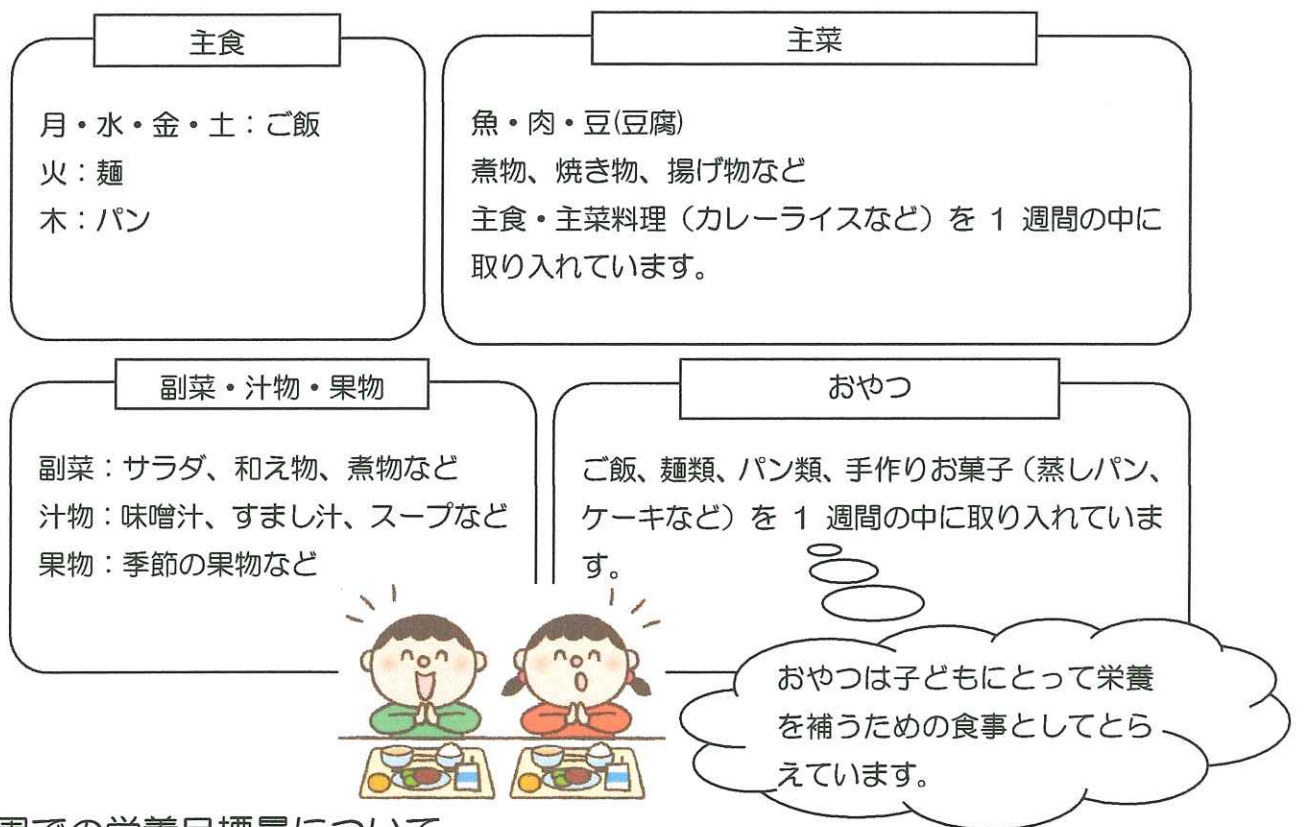
ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も安全でおいしい給食・おやつづくりを心掛けていきます。給食や食育を通し、子どもたちが多くの味覚を知り、楽しく食事ができるよう取り組んでいきます。

給食室は、澤井 美和子・飯澤 智子・鈴木 千幸・益田 陽菜・佐藤 かずみの5名です。よろしく願いいたします。

## 保育園の献立

献立は1ヶ月献立です。毎月、子どもたちの好きな定番メニューのほか、新メニュー、行事に合わせたメニューを取り入れています。また、旬の食材を使用し、給食を通して季節を感じられるように心掛けています。献立は主食・主菜・副菜・汁物・果物を基本に、バランスを考えた内容にしています。



## 保育園での栄養目標量について

国の定める栄養目標量の基準と園児の男女比・身体測定の結果を比較し、1日に必要な栄養量を割り出します。保育園では給食とおやつを提供するため、幼児は1日に必要な栄養量の45%、乳児は50%を摂取出来るよう設定しています。

【幼児の保育園での栄養目標量】※乳児は、幼児の80%の栄養量にしています。

|           |        |       |         |        |         |
|-----------|--------|-------|---------|--------|---------|
| エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g   | カルシウムmg | 鉄mg    |         |
| 574       | 24.4   | 17.9  | 259     | 2.5    |         |
| ビタミンA μg  | B1 mg  | B2 mg | C mg    | 食塩相当量g | 食物繊維総量g |
| 202       | 0.31   | 0.36  | 20      | 2.3    | 4.6     |