



給食だより

2月号



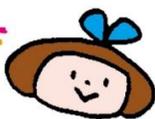
2025年2月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

食と健康な身体づくり

みらいこども園の子どもたち、0歳児から5歳児は身体の成長・機能の発達が大きく見られる時期です。この大きな変化はたくさんの栄養が必要になってきます。様々な食材に出会って味わい、健康な身体を作る・維持するための食生活に必要な習慣を身につけていきます。ご家庭での食事・園での給食を毎日積み重ねて、子どもたちが健やかに成長できるようにしていきたいですね。



五大栄養素のはたらき



五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



園でも給食時に、どんな食材が入っているか、栄養が摂れるかなど話題にすることがあります。

また、食材の名前や料理の名前も配膳しながら確認して覚えていきます。



おやつについて

子どもたちはたくさんの栄養を食事だけで摂ることが難しいので3回の食事の他におやつで補給します。子どもたちにとっては軽い食事と考え、栄養を補給しましょう。園での給食では、手作りのお菓子でスキムミルクや黒糖、レーズン、きな粉などカルシウムやミネラルを補給できるようにしています。時にはおにぎりやお焼きのような軽食を提供する時もあります。

川崎に郷土料理

～なら茶めし～

米に粟や豆を入れてお茶で炊くごはんです。

江戸時代に、奈良から川崎に伝わり、川崎宿の名物になったそうです。

