



# ぱくぱくだより

ナーサリー にじいろ♥ま 令和6年4月1日発行 No.24

新しい生活がスタートしました。季節の変わり目は体調が崩れやすくなりますので、食事と睡眠に充分気を配り、元気に登園させてください。

## 食育ってどんなこと？

食育とは、様々な『食』に関する体験を通して知識や興味に繋げ、この先大人になっても健全な食生活が実践できる力を育むことです。

## \* 食育目標 \*

- 生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べる事を楽しむ

## 食育で身につけること

- 正しい食習慣と心身の健康
- 食べ物を大切に感謝の心
- 栄養バランスよく食べる事
- 食事のマナーをはじめとした社会性
- 食文化の理解 など



## ☆給食の栄養☆

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この『基準』に合わせた献立になっています。

### バランスよく摂取したい食材

- 体を動かす基となるごはんなど（炭水化物）
- 体を作る肉、魚、卵、大豆製品など（たんぱく質）
- 体の調子を整える野菜、果物、きのこなど（ビタミン・ミネラル）

### 摂り過ぎに注意したい食材



- 砂糖
- 塩



## 成長期に大切な栄養素「カルシウム」

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです。牛乳200mlで、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は1、2歳児の一日に必要な摂取量の約50%です。

【1日の推奨量】 〈カルシウム食品〉

- |         |                          |   |
|---------|--------------------------|---|
| 男子450mg | ヨーグルト（80g）カルシウム96mg      |  |
| 女子400mg | 納豆1パック（50g）カルシウム45mg     |  |
|         | スライスチーズ1枚（18g）カルシウム113mg |   |