



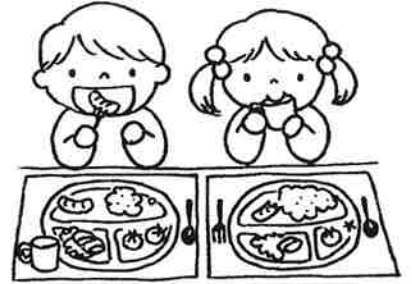
# 給食だより



平成25年 愛児園湯田保育所

## 入園・進級おめでとうございます

乳幼児期は心身ともに一番成長していく大切な時期です。  
毎日の食事子どもたちの成長に大きく影響していくので  
大事に考えていきたいと思っています。  
新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れて  
たくさんのおともだちと楽しい食事ができるように  
願っています。



### 【保育所給食のあらまし】

- 給食時間・・・午前おやつ（三歳未満時のみ）9：30  
昼食 11:30  
午後おやつ 15：30  
まんぷくてい（ランチルーム）をクラスごとに利用します
  - 牛乳は毎日飲みます 1日200cc
  - 子どもの一日に必要なエネルギーの1/2をおやつと昼食で摂取しています
  - 毎日の給食をまんぷくてい（ランチルーム）前に展示しています  
是非見て帰られて下さい（三歳児盛り付け量とします）
- ～毎月19日は食育の日～季節にあった色々なメニューを考えていきます。お楽しみに！

## おやつは子どもにとって必要です

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。  
また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲みものを添えてください。



### おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳→2回 2歳以上→午後1回  
毎日同じくらいの時間にあげましょう。  
生活リズムが整います。

### どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので。水分を補給できるものを添えてください。  
軽い食事と考えてみましょう。