



令和7年1月6日
河南町立中村こども園
給食室

新年あけましておめでとうございます

新しい年が子どもたちにとってより楽しく、充実したものと
なるよう願っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

かぜに負けないからだを作るには



- ・早寝早起きからはじめよう
- ・早起きしてしっかり朝ごはんを食べ、体を目覚めさせると、体が温まり、体や脳が活発に働き、元気に遊ぶことができる
- ・家に帰ったら手洗い、うがいを忘れずに
- ・早起きをして昼間よく遊ぶと早く眠れる
- ・食事と運動、睡眠をしっかり取り丈夫な体になろう！！



おせち料理の意味

黒豆/毎日を“マメ”で元気に過ごす
田作り(ごまめ)/豊作を祈る
昆布巻き/毎日の健康をよろ“こぶ”
レンコン/先々の見通しが利くように

子どもの好き嫌い

食べることの最大の目的は、生きるため必要な栄養素を摂取することです。好き嫌いの原因は、身体に害を及ぼすものを排除しようとする本能が働くからだと言われています。特に苦味や酸味は、腐ったものや身体に悪いものと味が似ています。子どもは食べても問題ない食材が舌かを判断する経験が少ないため、苦味や酸味のあるものを危険だと感じ、食べたがらないのです。だからと言って、好きなものだけを食べていると、栄養バランスが偏り、体調不良や様々な病気を引き起こす原因にもなりかねません。嫌いだから出さないのではなく、繰り返し食卓にあげることで、少しずつ慣れて食べるようになったり、食材の切り方を変えてみると食べてくれることもあります。食事準備のお手伝いや、大人の美味しく食べる姿を見せるのもよいと思います。食べてくれないと、心も折れそうになるし、食べないなら勿体ないから、もう出さない！となる気持ちも良く分かります。ですが根気よく、食卓にあげてみてください。

※🍷※ 今月の子ども達の様子 ※🍷※

クリスマスに、お正月……。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、新しい年のこども園の生活もスタートし、元気いっぱい登園してきてくれました。ちょっと見ない間に大きくなったように見える子どもたち。先生方に、冬休みの話を、我先にと楽しそうに話している様子が、とっても可愛らしいです。こども園でも、少しお正月を感じてもらえたらと、お祝いメニューにしている日があります。

3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	487	574	85	エネルギー Kcal	449	473	95
たんぱく質 g	19.6	23.0	85	たんぱく質 g	18.5	18.9	98
脂質 g	14.0	15.0	81	脂質 g	14.9	14.2	105
カルシウム mg	203	259	78	カルシウム mg	267	200	134
鉄 mg	2.4	2.5	96	鉄 mg	1.9	2.1	90
ビタミンA μg	171	202	85	ビタミンA μg	167	187	89
ビタミンB1 mg	0.33	0.31	105	ビタミンB1 mg	0.29	0.25	116
ビタミンB2 mg	0.34	0.35	94	ビタミンB2 mg	0.4	0.27	148
ビタミンC mg	29	20	145	ビタミンC mg	23	20	115

そう組の子どもたちにとっては、こども園での生活も残りわずかです。楽しい行事もありますので、お友達との思い出を沢山作ってほしいなと願っています。

