

4月 給食だよ！

河南町立中村こども園
令和7年4月1日
給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます！

暖かな日差しとともに、新しいお友達とも出会い、楽しい一年のはじまりです。

楽しく、元気に一年を過ごしましょう！



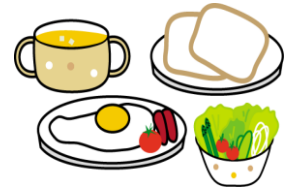
朝食をしっかりと食べて登園しましょう！！

朝食は一日のスタートです！朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べる事で体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食を食べないとぼーっとして元気が出ません。また、1回の量があまり多く食べられない乳児にとって、朝食は大切な栄養源です。元気に過ごせるように朝食をしっかりと食べましょう！



朝食を食べないと・・・こんな事がおこるかも・・・

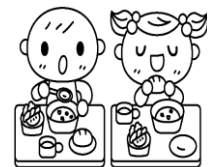
1. 身体がだるくて元気に遊ぶことができない。
2. イライラして友達とトラブルが多くなる。
3. 脳の働きが低下して、集中力に欠ける。
4. 空腹感から昼食が早食べになり肥満に繋がりがやすくなる。



朝食を抜くと、前日の夕食から当日の昼食までの間に何も食べないことになり、食事の間隔が空き過ぎてしまうため、体は次に食べ物が入ってきたときに、よりエネルギーを蓄えようとします。そのため、太りやすくなってしまいます。朝食に炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって、勉強や仕事の効率が大きくUPします。また、しっかりと朝食を食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意をうながします。

給食室からのお願い

毎月献立表を出しています。昼食と夕食が重ならないよう、ご配慮をお願いします。食べたことのない食材や料理があれば、アレルギー反応確認の意味合いもありますので、ご家庭で、出来るだけ食べていただくようお願いいたします。（できれば2回以上）ご協力、よろしくお願いいたします。



食事は、栄養摂取のためだけではなく、『何を・どれだけ』食べるかということとともに、『いつ・誰と、どのように』食べるかということも大切です。誰かと一緒に食卓を囲むことは、子どもの心を育むことに繋がります。

家族揃って食べられる時間になるといいですね。

3-5歳児				1-2歳児			
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	600	600	100	エネルギー Kcal	499	538	93
たんぱく質 g	22.2	24.0	93	たんぱく質 g	19.1	21.5	89
脂質 g	18.1	18.0	101	脂質 g	16.5	16.1	102
カルシウム mg	291	271	107	カルシウム mg	294	234	126
鉄 mg	2.6	2.6	100	鉄 mg	2.1	2.4	88
ビタミンA μg	191	212	90	ビタミンA μg	172	202	85
ビタミンB1 mg	0.35	0.33	106	ビタミンB1 mg	0.30	0.29	103
ビタミンB2 mg	0.44	0.38	116	ビタミンB2 mg	0.42	0.32	131
ビタミンC mg	42	21	200	ビタミンC mg	36	21	171

