



河南町立中村こども園
令和8年4月1日
給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます！

新たな環境で、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。起床時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ができない。
2. イライラして友達とトラブルになりやすくなる。
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

- ・献立表を見て食べたことのない料理、食材がありましたら、ご家庭で、なるべく2回以上食べるようにしましょう。給食時、スムーズに食べることができ、アレルギーの心配もなくなります。
- ・献立表をご家庭ごとに配布しております。出来るだけ、昼食と夕食のメニューが重ならないよう工夫してみてくださいね。

給食の食事量に対する配慮について

乳児は、給食室から盛りつけされた状態で提供されます。幼児は、各クラスで担任が配膳しています。おかずの量は年齢により異なります。乳児と幼児は、提供の形は異なりますが、クラス担任が、一人ひとりのその日の体調などを考慮して、無理のない量を食べています。

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	504	617	82	エネルギー Kcal	423	462	92
たんぱく質 g	20.4	24.7	83	たんぱく質 g	17.2	18.5	93
脂質 g	15.8	18.5	85	脂質 g	14.8	13.9	106
カルシウム mg	229	259	88	カルシウム mg	266	208	128
鉄 mg	2.4	2.6	92	鉄 mg	1.7	2.1	81
ビタミンA μg	213	199	107	ビタミンA μg	175	181	97
ビタミンB1 mg	0.33	0.33	100	ビタミンB1 mg	0.26	0.26	100
ビタミンB2 mg	0.39	0.37	105	ビタミンB2 mg	0.41	0.29	138
ビタミンC mg	37	22	168	ビタミンC mg	25	19	132

を考慮して、無理のない量を食べています。玄関に入ってすぐ横に、給食展示をしています。朝おやつ展示はありませんが、給食・午後おやつ展示がされていますので、ご覧になってください。聞いてみたいことなどありましたら、お気軽にお声がけ下さい。

