

2024年
4月号

食育だより

ポプラこども園
(作者) 栄養士 石嶺梨乃

ご入園、進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように、厨房職員一同頑張りたいと思います。ポプラこども園では、成長著しいこども達のサポートとして、スキムミルクをおやつ時に提供しています。特質をご確認下さい。(乳アレルギーのお子様には、代替えとして豆乳を提供しています。)



スキムミルクの特質

スキムミルクは、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンB2が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、臓器、ホルモン、酵素などの素になる他、身体の生理機能を健全に保つ働きやエネルギー源としても役立つものです。

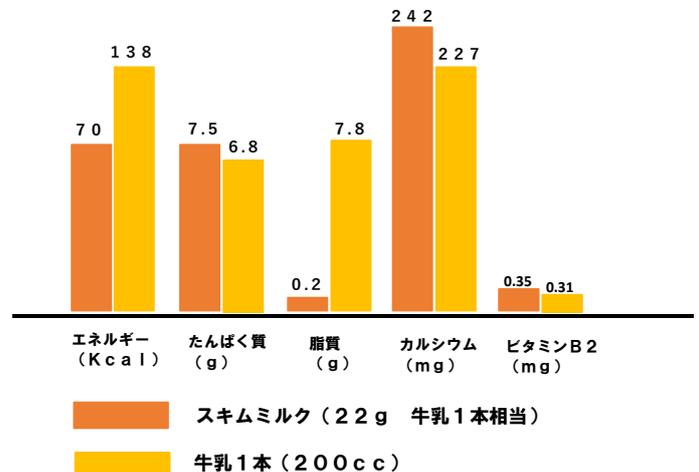
カルシウムは、健全な骨や歯を作るだけでなく、血液の凝固、ホルモン分泌、ホルモン分泌、細胞分裂、免疫機能、神経や筋肉の働きを調整する機能があります。

そして、成長のビタミンと言われるビタミンB2は、発育促進をはじめ、新陳代謝を活性化し、口内炎や口の荒れを防ぎ、肝臓の働きをよくしてくれます。ビタミンB群は、体内に蓄積されないためどうしても不足しがちになります。

スキムミルクは、成長期の子供に必要な栄養素(たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2)が手軽に効率よくとれます。

※ポプラこども園で提供しています、スキムミルクは児童福祉施設給食用スキムミルクです。ニュージーランドの牧場で牧草だけで飼育されている牛のミルクから製造したもので、市販のものと成分も多少違います。

スキムミルクと牛乳の栄養価の比較

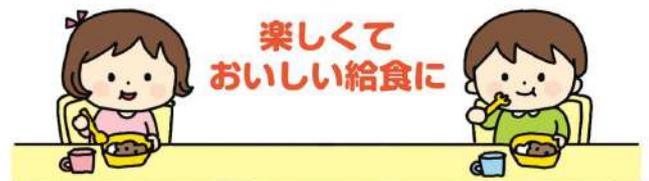


[日本食品標準成分表2015年版(七訂)]



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。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。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

