



# 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとございます!!

当園では全園児主食提供を行っております。  
(お箸やコップなどの持ち物があります。クラスごとに異なりますので保育園のしおりをご確認ください。)

また、給食だよりにつきまして、2か月に1回発行いたします。  
右側のスペースにはコバト保育園の給食やおやつレシピなどを載せていこうと思います。  
子どもたちが保育園で食べているメニューをぜひご家庭でも作ってみてください(\*^^\*)  
また、掲載メニュー以外にも気になるメニューなどあれば気軽にお声がけ下さい♪



## 配膳と後片付け

お手伝いは子供たちのやりたい！という気持ちを育み、食にかかわる事を子供たちに伝え、親子でコミュニケーションをとるいい機会にもなります。  
初めてのお手伝いに最適なものは配膳とあとかたづけです。  
出来た料理を食卓に運び、食べた食器を流しに持ってくる。  
最初は自分のお茶碗やコップ一つからでも充分です。  
落とさないように、またこぼさないよう自分なりに考え、工夫して上手に出来たら自信もついてきます。  
お手伝いが出来たら子供たちを褒めてあげてくださいね♪



ちなみに保育園では、さくら組・すみれ組・ひまわり組のお友だちは給食の時に、自分で食べられる量を考えてよそい、食べ終わったらお皿を給食室まできちんと下げに来てくれています(\*^v^\*)  
ぜひ家でもお手伝いをやらせてあげてください♪



## 子供の生活習慣病



昔は”成人病”と言われ、中高年におこるものでした。  
しかし子供にも多くなってきたため”小児成人病”と呼ぶようになりました。  
現在は年齢を問わず”生活習慣病”と呼ばれています。

### ●こんな食事をしていませんか？

- ・朝食のとり方が少ない
- ・間食や夜食が多い
- ・糖分、脂質が多い
- ・インスタント食品、スナック菓子が多い
- ・緑黄色野菜が少ない
- ・カルシウムの摂取不足
- ・ビタミンB2の摂取不足
- ・肉が多く、魚が少ない
- ・食塩の摂りすぎ
- ・偏食が多い



※このような食事が生活習慣病の一因になっています……  
では、生活習慣病にならない為の予防はどうしたらいいの？

### ●生活習慣病予防のための食事

- ・動物性食品も植物性食品もバランスよく
- ・食品数を多くする(旬の食品を多めに)
- ・カルシウムを十分にとる
- ・緑黄色野菜を十分にとる
- ・脂質は質と量を適切に
- ・タンパク質は十分にとる
- ・味付けはおいしく
- ・塩を控えめに
- ・偏食にしない
- ・間食を多くしない
- ・食事を楽しく食べる



上の項目に注意して規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防しましょう!(・ω・)/

令和8年度