



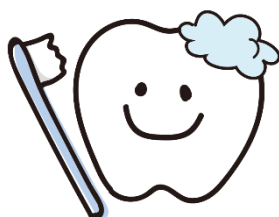
令和8年5月発行
石浦龍華会 栄養士

入園・進級して1か月がたちました。子どもたちは保育園の給食で始めて食べる料理もあるかもしれませんね。子どもたちのペースで無理せず少しずつ給食を食べ、楽しい給食時間になるといいです。調理員一同も丁寧に作ることを心がけていきたいと思います。

噛むと、いいといっぱい！

●胃の消化を助ける

よく噛むことで、食べ物が細かく碎かれ、胃の中で消化がしやすくなります。



●虫歯になりにくい

唾液の分泌が増え、口の中の清掃効果が高まります。口の中の健康や味覚の発達にも良いです。

●脳の発達を助ける

噛むときの動きによって、脳の血流が増加し、酸素や栄養がたくさん供給されます。記憶力や集中力がアップします。



保育園の給食で、よく噛むことは大切な食育だと考えています。給食を食べる時は、落ち着いて食べる事、よく噛まないで喉に詰まる危険があることを子どもたちに話しています。早食い、ドカ食いは満腹中枢が働かず、肥満につながってしまいます。噛むことの大切さを給食を通じて伝えていきたいです。



【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	533	17.4	19.5	230	2.4	150	0.28	0.22	21	5	1.8
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	447	14.2	15.8	200	2	120	0.22	0.19	17	4	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。