



ごはんだよ



6月は食育月間

6月は食育月間です。家庭で、お料理の簡単なお手伝いや味見。畑になる野菜の観察。給食に何が入っていたか、どんな味・匂いだったか聞いてみるなど、子どもと「食」について考える月間にしてみてもいいでしょうか。

保育園の手作りおやつ



米ポンバー



米粉のバナナ
マフィン

小麦粉を使わず米粉を使ったおやつを作っています。



きなこ
蒸しパン



よもぎ
蒸しパン

みたらし団子は暑くなるまで、園で焼いています！！香ばしい香りに子ども達大喜びです。



【 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 目標量	498 575	19 23.5	14.1 16	220 288	3.5 2.5	150 250	0.31 0.25	0.28 0.4	23 20	5.4 4	1.8 1.6
3歳未満児 目標量	420 475	15 19.5	12 13.2	190 213	2.9 2	120 188	0.23 0.2	0.21 0.28	21 18	4.3 3	1.4 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。