



# 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はどうでしょうか。

## 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	498	19	14.1	220	3.5	150	0.31	0.28	23	5.4	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	420	15	12	190	2.9	120	0.23	0.21	21	4.3	1.4
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。