

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年7月

7月の給食メニューは、夏野菜をふんだんに使用した料理が中心です。

例えば、夏バテ防止に効果的なトマトやきゅうりを使った副菜や体を冷やす効果やむくみ防止などに効果的なナスを使ったメニューを取り入れて提供していきます。

おやつ の食べ方を考えよう!!!

“おやつ”は大切な栄養源です。子どもにとっておやつは、必要なエネルギーを補う「第4の食事」です。

どうして必要なの？

- 3回の食事で不足しがちな栄養素を補います。
- 食事とは違う楽しさや喜びから、精神面の発達に良い影響をもたらします。
- 食べ物に興味を持ったり、手洗いやあいさつ等のマナーを身に付けたりするなど、食育の一環となります。

時間や回数はいくつ？

- ・1日1~2回、午前は10時頃、午後は3時頃が目安です。
- おやつをだらだら食べ続けていると、大切な食事の時間にお腹がすかないので時間を決めて食べましょう。

あまいお菓子が好き

塩辛くて脂っこいお菓子が好き

おやつは量や時間を決めて食べる

好きな時間におやつを食べる

これからも続けましょう

ご飯の時間を考えて食べましょう

虫歯などに気を付けましょう

病気のもとになりやすいので量を減らしましょう

問題

おやつクイズ

Q 次のおやつには、どのくらいの砂糖が入っているでしょうか。

砂糖1本は5gです。線で結んでみましょう。



4本

7本

2.5本

5本

《こたえ》 プリン→2.5本 チョコレート1枚→5本 アイスクリーム→4本 缶ジュース→7本