



給食だより 6月

中川小桜愛児園
2023年 5月

春があっという間に終わり、雨の多くなる梅雨へと近づいてまいりました。

寒暖差も激しく、体調をくずしやすくなる時期でもありますので、風邪を引かないよう気を付けましょう。

成長期の食事

成長期は第一次成長期、第二次成長期の2回訪れます。一般的に成長期と言われているのは第二次成長期です。

成長期には特に栄養バランスの取れた食事を心がける必要があります。

成長期に必要な主な栄養素

たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンD
ビタミンK	ビタミンB1	カルシウム	鉄分

成長期の1日の食事例

朝食 食パン2枚、野菜ソテー
野菜ジュース、目玉焼き、チーズ

昼食 ごはん、魚の竜田揚げ、みそ汁
きゅうりとわかめの酢の物
牛乳、みかん

夕食 ごはん、肉じゃが、ひじきと大豆の
煮物、ヨーグルト和え、りんご



*クッキング保育 フルーチェ
6月19日 たんぽぽ組
フルーチェを混ぜよう。