

きゅうしょくだより

2025年3月
さくらんぼ保育園



柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節となってきました。いよいよ3月。ひまわりさんと過ごす保育園生活も残り1ヶ月です。1～3月の献立の中にひまわりさんからのアンコール献立をたくさん入れてきました。残りわずかな保育園給食をおいしく食べてもらえるように、給食でも工夫しておいしく調理していきたいと思えます。どのクラスも4月に比べると、食べる量が増えて、好きなものもたくさん増えました。この1年でみんなとても大きくなりましたね。給食職員も子どもたちの成長をととてもうれしく感じています。

三大栄養素を意識しましょう！

三大栄養素とは、エネルギーの原料になる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の3つの栄養素のことをいいます。この3つの栄養素は「エネルギー産生栄養素」とも呼ばれ、人間にとって必要不可欠な存在です。意識してバランスよく摂取しましょう。

●たんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）

……主に筋肉や内臓などからだを構成する主成分となります。他にも免疫機能を高める、酵素やホルモンを合成するなどの働きがあります。

●脂質（肉や魚類の脂身・油脂類など）

……脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。少量でたくさんのエネルギーを得ることができ、余った分は体脂肪となり、貯蔵エネルギーとして体内に蓄えられ、必要に応じて使われます。

●炭水化物（米・パン・めん類・穀物・じゃがいもなど）

……消化されるとブドウ糖となり、エネルギー源となります。筋肉を動かすエネルギーや脳のエネルギーのほとんどをまかさないです。脂質より消化・吸収が早く、素早くエネルギー補給できます。



～子どもの生活リズムつくる5つの定点を大切に～

幼児期・学童期は、生活リズムを確立する大切な時期です。5つの定点を大人が決めてあげることが大切です。

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも、なるべく大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④ 夕ごはんは時刻を決めて、寝る2時間前までには食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり眠りましょう。

進級・就学するにあたり、生活リズムを整えることをもう一度ご家庭でも見直してみてくださいね。