

給食だより

新緑が鮮やかな季節になりました。進級のお友達は食べる量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児さんも園生活にだいぶ慣れ、笑顔で給食を食べています。

◎カルシウムってなぜ大事

骨はカルシウムの貯蔵庫です。血液中のカルシウムが不足すると骨から溶け出し、血液中に十分なカルシウムがあると骨に沈着します。このため、カルシウムが不足すると骨の密度が低くなり、骨折などをおこしやすくなります。成長期の子どもは、特にたくさんのカルシウムをとる必要があります。またカルシウムが不足すると神経が過敏になりやすいと言われています。

小さいころからの食習慣で、少しでもカルシウム貯蔵を心がけましょう。

※骨を育てる3ヶ条

- 1、バランスの良い食事をとる。
- 2、遊びや運動で体を動かす。
- 3、適度に日光にあたる。

◎離乳食開始の目安

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物に出会い、上手に食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。園では保育士と調理師と連携し、ご家庭での様子もうかがいながら子どもの食べ方を見て、消化、吸収の発達に合わせ少しずつ進めて行きます。ご家庭で迷うことなどあれば、いつでもご相談ください。

4月の喫食状況

大きいクラスはよく食べていますが、もも組の新入園児さんに、献立の内容により少し残食がありました。