

2025年
4月号

食育だより

ご入園、進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように厨房職員一同頑張りたいと思います。また、乳児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など環境に慣れるのに精一杯だと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多く組み込んでいます♪♪♪



スキムミルクの特質

スキムミルクは、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンB2が豊富に含まれています。タンパク質は、筋肉や血液、臓器、ホルモン、酵素などの素になる他、身体の生理機能を健全に保つ働きやエネルギー源としても役立つものです。

カルシウムは、健全な骨や歯を作るだけでなく、血液の凝固、ホルモン分泌、ホルモン分泌、細胞分裂、免疫機能、神経や筋肉の働きを調整する機能があります。

そして、成長のビタミンと言われるビタミンB2は、発育促進をはじめ、新陳代謝を活性化し、口内炎や口の荒れを防ぎ、肝臓の働きをよくしてくれます。ビタミンB群は、体内に蓄積されないためどうしても不足しがちになります。

スキムミルクは、成長期の子供に必要な栄養素（たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2）が手軽に効率よくとれます。

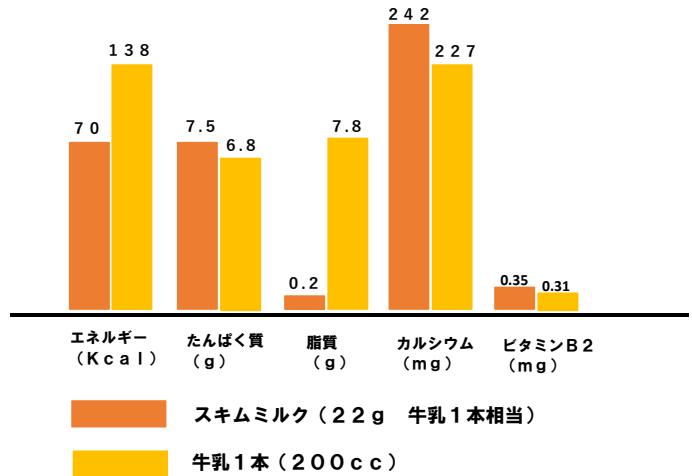
※ポプラこども園で提供しています、スキムミルクは児童福祉会施設給食用スキムミルクです。ニュージーランドの牧場で牧草だけで飼育されている牛のミルクから製造したもので、市販のものと成分も多少違います。

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

今月の目標
朝ごはんを食べて
元気に過ごせる
ようにしましょう！



スキムミルクと牛乳の栄養価の比較



【日本食品標準成分表2015年版（七訂）】

給食室 から

当園では、乳幼児期の健康な体づくりを考え、味つけや栄養に配慮した給食を提供しています。

献立表をお配りとともに、毎日のメニューを展示していますので、お子さんとの話のきっかけにしてみてください。

