2026年
4月号

食育だより

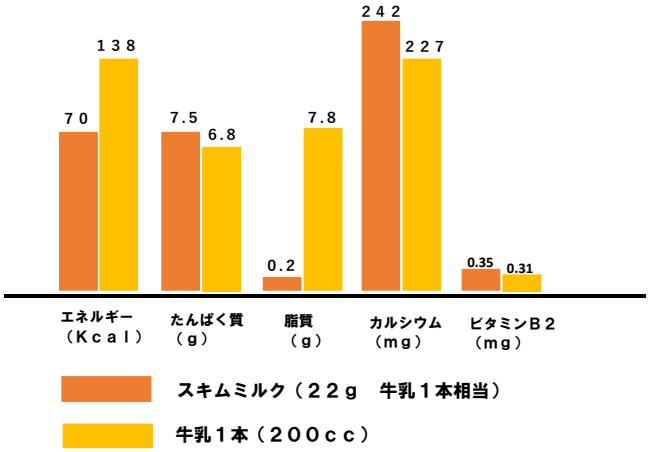
ポプラこども園
（作成者）栄養士 石嶺梨乃

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。ポプラこども園では、成長著しいこども達のサポートとして、
スキムミルクをおやつ時に提供しています。
特質をご確認下さい。（乳アレルギーのお子様には、代替えとして豆乳を提供しています。）

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。

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。
献立表をお配りするとともに、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。

みんなで食べるって楽しい！

新しい年度が始まりました。環境が変わってちょっぴり不安な子どもたちも、みんなで一緒の食事は笑顔いっぱい！　友達の姿に刺激を受けて、苦手な物も食べられたりして。慣れるまでは無理せず少しずつ……今年度も楽しい食環境づくりに努めてまいります。