



## 夏を元気にのりきろう！

暑さに負けず元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、  
3食とおやつで栄養チャージしましょう！

ご家庭から持参するご飯量を献立の栄養計算の参考にするために、年2回調査しています。  
お子さんのご飯量を確認してください。



★3～5歳児の1日に必要なエネルギーは約1300キロカロリーです。保育園給食はおやつを含め1日に必要な栄養価のうち40～50%を摂取できるように栄養バランスを考えて、献立作成しています。目標のご飯量を家庭から持参していただくと、バランスばっちり。毎日のバランス食体験は、子どもたちの心と体の基礎をつくります。



★Q&A★ Q「ご飯は少なくともおかずで補えばいい?」→ A「おかずをたくさん食べても、ご飯が少ないと、たんぱく質や脂質の割合が増えて、栄養バランスが崩れます。」  
Q「お腹が空くからご飯はもっと増やしていい?」→ A「体の成長や毎日の消費に使う以上のご飯等使いきれなかった炭水化物は体の中で脂肪に変わります。市全体では幼児期の肥満が増加傾向です。お子さんの食事量と成長曲線も合わせて確認してください。」

## ご飯を食べると、いいこといっぱい！

他の主食や菓子と比べて、食後の血糖値が上がりにくく、ゆっくり消化吸收される。腹持ちがよい。

脂質や食塩が少なく、どんなおかずとも合うのでバランスを整えやすい。

体や脳を使って、元気に遊ぶパワーの源！

かむ回数が自然と多くなり、脳を活性化、満足度アップ！

体の成長や動きに見合う適量だと、きれいに燃え切るクリーンエネルギー！

