



令和 4年 1月 12日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

あけましておめでとうございます。

2022 年もおいしい給食が提供できるよう頑張りますので  
よろしく願いいたします。



## 全国学校給食週間 1月24日～30日

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。幼稚園給食でも、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

### 給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりのために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

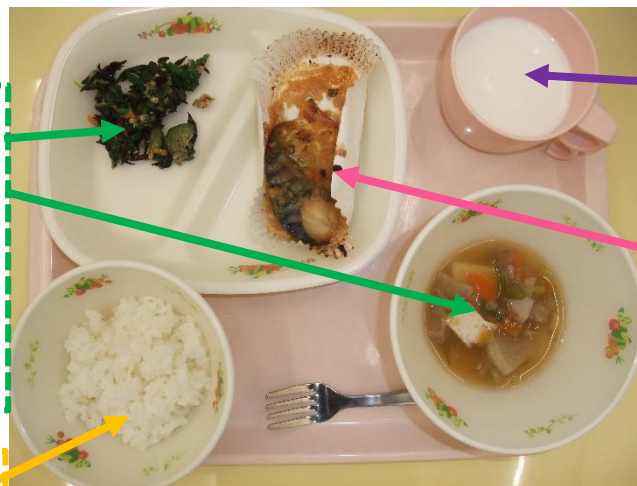
### バランスの良い食事でもう一度ウイルスに負けない身体づくりをしよう！

皆さんは食事バランスガイドを知っていますか。食事バランスガイドとは、コマのイラストを用いて、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理グループで栄養バランスをみる指標です。5つのグループをまんべんなくコマの形になるように食べるとバランスのとれた食事となります。



副菜  
(ほうれん草  
とひじきの  
サラダ)  
(けんちん  
汁)

主食  
(ごはん)



乳製品  
(牛乳)

主菜  
(鯖のねぎ  
味噌焼き)

### 【バランスの良い食事の例】



## 家でも果物をとろう

幼稚園の献立には、さまざまな旬の果物を取り入れています。果物は、ビタミンCやミネラル、食物繊維を含むほか、果物を食べるとかぜ予防になるといわれています。

ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体への蓄積が難しい性質がありますので、1回に多く摂るよりも、少量を数回に分けて食べた方が、体に栄養がとどまることができます。無理のない範囲で、旬の果物を食べる機会が増えるといいですね。



1学期にはなかなか食べられない食材があったお子さんも、今ではすっかり食べ慣れてきたように思います。1口食べられたという自信が次の日のチャレンジにつながって、量も食べられるようになってきたようです。おうちでも無理はせず、今まで食べられなかったものが食べられた時は、お子さんをたくさんほめてあげてくださいね。