

# 食育たより

夏本番です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しです。興味を持たせながら、夜更かしなどしないように体調管理に気をつけましょう!

## おやつ

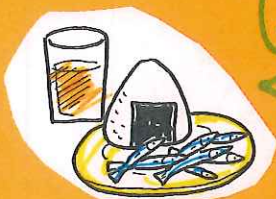
について

子どもは胃が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養がとれません。  
おやつはそうした栄養を補います。

### ♀-与える量の日安-♀

1~2歳児  
100~200 kcal  
3~5歳児  
130~260 kcal

どんなおやつがいい?



おにぎり  
小魚  
野菜



クラッカー  
いちご  
牛乳



ふかしもち  
ゼリー  
牛乳

# バイキング形式の給食

ひっじ組さんときりん組さんは 月に1回ほど1品だけですが、バイキング形式の給食を行っています。

ひっじぐみ



きりんぐみ

