



令和7年3月1日  
井堀保育園

## 新年度からの献立表に関するお知らせ

令和7年4月から献立表に記載している栄養価の算出方法が変更となります。

(例) ごはん100g

日本食品標準成分表(七訂) 168kcal → (八訂) 156kcal

栄養価だけを見ると摂取量が減ったように感じるかもしれませんが、量や栄養素は変わっていません。

また3歳以上児の栄養価にも主食を含んで計算したものを掲載します。



## ◆◇一年でどれくらい成長しましたか?◇◆

子どもの成長は目を見張るほど早く、あっという間に大きくなりますが、気になるのは、体型ではないでしょうか？

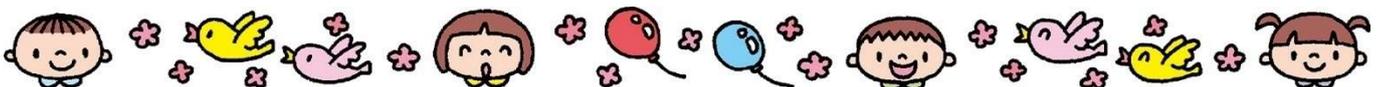
「肥満」か「やせ」かどうか、身体測定の数値を「身長体重曲線」に当てはめると簡単に判断することができます。

幼児期の体格や生活習慣病が、将来の健康障害に関わることがあります。

幼児期の肥満・・・メタボリックシンドローム、2型糖尿病、高血圧など

幼児期のやせ・・・低身長、骨粗しょう症、低出生体重児を出産するリスクなど

★肥満とやせに該当するときは、かかりつけの医師に相談してみましょう。



## ♪リクエスト給食を行います♪

3月11日火曜日に「お別れパーティー」があります。

この日のメニューは、さくら組が今までの給食の中で、思い出に残っているもの、また食べたいと思うものから選びました。

さくら組は、初のクッキングで、自分のおにぎりを作ります。

他のメニューは、バイキング形式で提供します。

お友達や先生と一緒に、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。