



令和7年1月号
No.10



ごはん量の調査をしました

保育園によっては、家庭から持参したごはんを給食の時間に食べています。成長に応じて必要なごはんの量は増えていきます。目安量を参考にお弁当箱につめてみましょう。

	男女平均	目安量 (g)
5歳	115.8	120
4歳	105.3	110
3歳	100.3	100

保育園・こども園 R6.11調査結果

男女、個人差の他、日による変動もあります。どれくらいお弁当箱につめているか計ってみよう！

4歳、5歳児は目安量まであと一口！小学1年生は150gに増えるよ！



お米クイズ

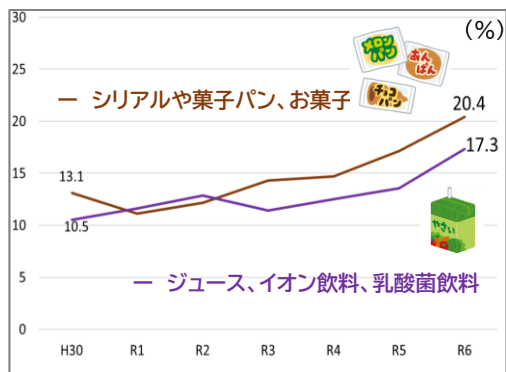
こども茶わん一杯(約100g)のごはんには何粒のお米が入っている？



正解は…

2,000粒
成長に合わせて茶碗も大きくしよう！

食生活アンケート シリアルや菓子パンが増加!?



対象：市内保育施設3～5歳児

朝ごはんにはシリアルや菓子パン、ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料を食べて登園している園児が増えています。手軽に食べられる、栄養素が強化されている、免疫対策などメリットもありますが、糖質や脂質のとりすぎ、かむ回数が減る、箸を使わないなどのデメリットもあります。食べる頻度や量、組み合わせを見直しましょう。

本所保育園 おおきな大根を収穫しました

9月に種をまいて、ぐんぐん生長した大根。子どもたちが園庭に出ると「まだかな？」と収穫を楽しみに待っていました！大きな大根でなかなか抜くことができず、「よいしょ、よいしょ」と揺らしたり、「手伝って」と友達と力を合わせて引っ張ったり…大きな大根に苦戦していました！

これに決めた！！



おもくてぬけないよ！

やっと土の中から出てきた大きくて太い大根に子どもたちは大喜び♪



さくら組さんやばんだ組さんの小さいお友達も見に来て、応援してくれました♪

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

子育て支援サイト
スマイルみつっけ



みつっけ食育
応援サイト

