



# Sukusukuworld Kitchenletter

2026年4月 栄養士 高橋 八重

## ご入園、ご進級おめでとうございます

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。今年度も子供たちが元気に健康に成長してくれることを願って給食作りに取り組んでいきたいと思えます。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にすることを心がけ、旬の食材も積極的に取り入れて、イベントメニューなどの提供にも力を入れていきたいと考えています。

食事について困ったことやご相談などありましたら気兼ねなくお声がけくださいね。

### 【 1日に必要な栄養量の目安 】

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児は925kcal(ともに男女平均)必要とされています。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児で一日のうち40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できませんのでご家庭での朝食や夕食もしっかり食べるようにしましょう。

## エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

### 主な食品のエネルギー

- ごはん (1 膳)、食パン (1 枚) = 150 ~ 160kcal
- 豚肉 (60g)、卵 (1個)、木綿豆腐 (100g) = 約 75kcal
- 油 (小さじ 1)、バター・マヨネーズ (大さじ 1) = 約 80kcal

