

給食だより



おやつ の大切さについて

新学期が始まり1ヵ月が経ちました。
給食室を飛び出して各クラスにしてみると、園での生活に
少しずつ慣れてきた様子がみられました♪
初めて家族以外の人とごはんを食べる子たちも
何やらおしゃべりをしながら楽しげです！
これからも食事の時間が笑顔あふれた時間になるように
彩りに富んだ美味しい給食作りを心掛けて
いきたいと思っています。

2016年5月 発行
発行者: 館 茉莉絵

今月の目標

しっかりと
ごはんを食べよう！

「おやつ」というと、どうしてもスナック菓子とジュースを思い浮かべがち。
ですが、保育園では【おやつは食事の一部】と捉えて提供をしています！

Topicsでもご紹介したように、子どもたちは体をいっぱいを使って遊ぶので
たくさんのエネルギーが必要ですが、食べ物を吸収したり消化したりする機能が
まだまだ未発達なので1度に多くのごはんを食べる事はできません。

そこで！！

その分のエネルギーを補給できるように、おやつだけれど
食事のような献立になっていることもあります。

=みつばちで提供しているおやつの例=

5月 旬の食材

グリーンピース・じゃがいも・キャベツ・アスパラガス・ごぼう/キウイフルーツ・なつみかん・メロン
アジ・カツオ・サワラ・アオリイカ・わかめ・あさり・しらす

TOPICS

子どもたちに必要な栄養量は？

毎日、室内遊びやお散歩など体をたくさん動かして遊ぶ子どもたち。
みんなで元気いっぱい遊ぶためには、様々な栄養素が必要になります！
では、その栄養を摂るためにはどのような食事が必要か知っていますか？

栄養素	大人(成人女性)	幼児
エネルギー(Kcal)	2000	1275
たんぱく質(g)	50	25
脂質(g)	40-65	30-40
炭水化物(g)	250-325	160-210
食塩相当量	7.0未満	4.5未満

◎子どもたちの食事の特徴◎
エネルギーとたんぱく質は
大人のおおよそ半分強の量
しかし脂質と炭水化物は
大人と同じくらい必要なんです！

つまり…

大人の食事の半分を食べて、足りない脂質・炭水化物はおやつで補う

必要があります！

【人気NO.1】きなこマカロニ 【バリエーション豊か】蒸しパン



ホールコーン缶や
すりおろし人参、ケチ
ャップ、ソース、チーズ
など甘いものから
おかずものまで様々
な種類が作れます！

↑3月3日に作った菱餅風蒸しパン

【意外と簡単】ミニアメリカンドッグ : 魚肉ソーセージを1口大に切り、牛乳で溶いた
ホットケーキミックスをまといせて揚げるだけ！
【ボリュームたっぷり】焼きそば&お好み焼き : 野菜もお肉もしっかり入ったモリモリおやつ♪

きなこマカロニ (2人分)

素朴な甘さと
つかみやすさで
大人気！

喉に詰まる危険があるということで、餅状のおやつは控えていますが
このきなこマカロニは まるできなこ餅のような風味でオススメです♪

【材料】

マカロニ: 30g きなこ: 大さじ1½ 砂糖: 大さじ1½ 食塩: 少々

【作り方】

- ①マカロニを やわらかめに茹でる(表示時間+2分ほど)
- ②きなこ・砂糖・食塩を混ぜておく
- ③茹で上げたマカロニがあたたかい内に②をまぶす