

給食だより



おやつ の大切さについて

「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=

【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わらせて揚げるだけ！
【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オやつ♪

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！

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！

きなこマカロニ (2人分)

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

素朴な甘さと
つかみやすさで
大人気！

