



給食だより



鹿児島空港わらべ保育園

NO.4 令和2年 10月号

管理栄養士：立山

だんだんと涼しくなり、肌寒くなってきました。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
三食きちんと食べてバランスよく栄養を取り、“食欲の秋”を楽しみましょう♪♪

三食を決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。
また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、一日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



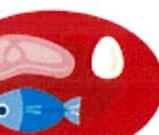
赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるよう心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
→肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
→米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
→野菜、果物、きのこ類など



★ おやつレシピ ★ 芋ようかん ★

【材料】 4人分

さつまいも(皮つき)…300g
砂糖…30g
寒天…2g
水…60g



【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切ってボウルで水に浸ける。
- ②①のさつまいもを水から出して蒸し、熱いうちに砂糖と混ぜてつぶす。
- ③寒天と水を鍋に入れ、1分ほど沸騰させたら②に加えてよく混ぜる。
- ④タッパーなどの容器に入れて冷やし固めたら出来上がり。

秋はお芋の季節★手間はかかりますが、焼きいもを作ったり、紫芋や、かぼちゃなどで作っても美味しいですよ★



【給食室からのお知らせ】

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、栗、梨、松茸など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園でも秋の食材をたくさん使用して給食を作っています。

また、10月のお誕生会では行楽弁当を予定しています。お天気が良ければお外で、雨なら室内で、みんなでいつもと違う給食を楽しめたらなと思います☺

