

給食だより

NO.4

令和4年 10月号



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。たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を味わい、寒い冬に備えて体調管理に気を付けましょう。

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。特に朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことが出来るでしょう。

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日に30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆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、海藻、きのこ類など



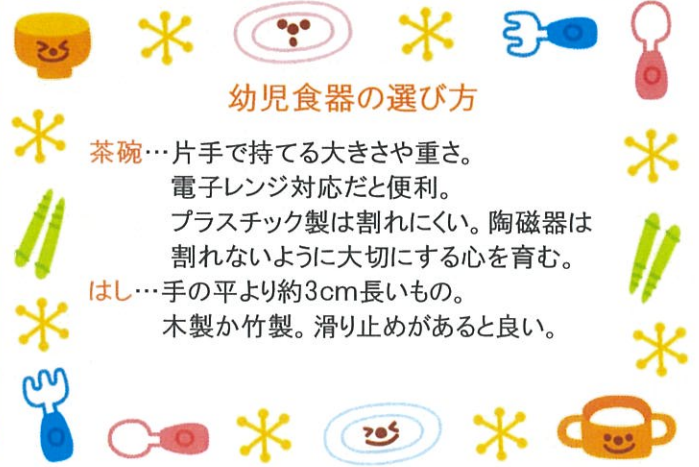
成長に必要な栄養素

3~5歳児の1日のエネルギー量は1250~1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。

これらをしっかり摂取するためにもお菓子の与えすぎには注意しましょう。



幼児食器の選び方



- 茶碗…片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切に育む。
- はし…手の平より約3cm長いもの。木製か竹製。滑り止めがあると良い。

★ 給食レシピ ★ 肉・魚のもみじ焼き ★

【材料】 4人分
肉・魚…4切
人参…80g
マヨネーズ…40g
薄口醤油…12g

【作り方】
①人参は皮をむいてすりおろしておく。
②①の人参とマヨネーズ・薄口醤油を混ぜ合わせる。
③好きな肉・魚に②の調味料を塗り、180℃のオーブンで10~15分、焦げないように焼く。
④食べやすい大きさに切って出来上がり。
※ お好みのお肉・お魚で作ってください。



【給食室からのお知らせ】

「食欲の秋」がやってきました。秋になるとたくさんの美味しい食べものが出回ります。給食でも旬の野菜や果物を使って、子どもが季節を感じる事が出来るような給食作りに取り組んでいます。

10月のお誕生会ではハロウィンの給食を、11月のお誕生会ではバイキング給食を計画しています。今年はコロナ対策として、毎年恒例の合同バイキング給食ではなく各クラスでのバイキング給食を計画しています。

子ども達に楽しくておいしい給食時間を提供できるよう、給食室一同頑張ります☆彡展示食をお楽しみに♪

