

10月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



日中はまだまだ暑さが残りますが、日暮れが早くなり、秋を感じる季節になりました。
 “食欲の秋” “スポーツの秋” “読書の秋” と言うように、何をやるのもよい季節です。
 この頃になると、子どもたちの運動量は多くなり、食谷欠が増して
 心身共に大きく成長する時期です。

秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物が多く出回ります。
 秋の味覚を味わい風邪など病気に負けない元気な身体を作りましょう。



食欲の秋

春は毒消しの苦味・夏は疲労回復の酸味・秋はエネルギーを蓄えるための甘味
 冬は、身体を温めるための厚味と言うように、食材の味わいが変化していくと
 言われています。栄養たっぷり旬の食材を食べて夏の疲れをとり、
 寒い冬に向けて体調を整えていきましょう。

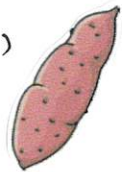
9月の給食メニューより

さつまいもの塩こぶご飯の作り方



<材料> (大人約3~4人分)

- ・米 2合
- ・さつまいも 100g (中サイズ 1/2本)
- ・しめじ 1パック
- ・ベーコン(ハーフ) 1パック
- ・塩こぶ 大さじ2
- ・黒ごま 少々



<作り方>

- ① 米を洗い水加減をしておく。
- ② さつまいもは皮ごと1cm角に切り、水にさらしてあくを抜く。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、半分の長さに切りほぐす。
- ④ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ ①にさつまいも・しめじ・ベーコン・塩こぶを入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、黒ごまを加え混ぜるか、お茶碗によそってから振りかける。

※さつまいもの量は好みにより増やしてください。

子どものおやつは食事の一部です おやつ=補食

子どもは、成長のためたくさんのエネルギー・栄養素量が必要です。
 しかし、子どもの胃は小さく一度にたくさんの量を食べることが出来ません。おやつ=お菓子ではなく、
 3度の食事では不足する栄養と水分を補う食事の一部と考えましょう。
 それが、「おやつ」が必要な理由です。

食事とおやつの間は2時間以上空けましょう

時間を決めて食事をとることで
 生活リズムがついてきます。

おやつのエネルギーの目安

- 1~2歳 150kcal程度 (2回の合計)
- 3~5歳 150~250kcal程度

おやつのおすすめ食材

エネルギーやカルシウム・ビタミン類を含むおやつや飲み物をバランス良く
 組み合わせましょう。味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたものがおすすめです。

| | | | | | | |
|------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 牛乳 (100~150ml) 67~100kcal | 豆乳 (100ml) 63kcal | おにぎり (1) 100kcal | ふかし芋 (1/2本) 100kcal | ロールパン (1コ) 95kcal | せんべい (小2枚) 70kcal | クッキー (2枚) 90kcal |
| ヨーグルト (80g) 52kcal | チーズ (15g) 50kcal | サンドイッチ (12枚) 100kcal | うどん (70g) 70kcal | バナナ (1本) 80kcal | りんご (1/4コ) 25kcal | みかん (中1コ) 40kcal |

市販品を選ぶ時のポイント

- ★ 食品表示を正確に読みましょう。
 (着色料・保存料・甘味料などの食品添加物が
 使われている物は、なるべく避けましょう。)
- ★ 子ども向け製品が良い理由
 - ・原材料がシンプルで食品添加物が少ない
 - ・不足しがちな栄養(カルシウムや鉄分)が入っている
 - ・エネルギー(糖質・脂質)が一般製品に比べて少ない
 - ・食塩相当量が一般製品に比べて少ない

異なる味の「交互食」はおすすめ

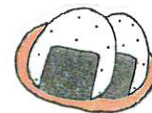
食べ過ぎにつながります。



どちらもたくさん食べるようになります。

夕食前に食べ物と欲しがる時

夕食の一口を先に食べるようにし、(おにぎりなど)
 夕食時は量を調整しましょう。



食べ過ぎないポイント

- ・大袋のものは食べる量だけお皿に入れましょう。
- ・小分けされている物を買うと良いです。
- ・飲み物と一緒に摂取しましょう。