

# 給食だより 10月号

令和2年9月30日  
西田地方保育園



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。  
今月の給食だよりでは、おやつを食べるときのポイントを紹介します。代謝が活発な幼児期の子どもにとって、おやつは3回の食事で摂りきれない栄養素や水分を補給するために、とても大切な役割をもっています。日頃のおやつ摂り方を見直してみましょう。



## おやつ摂り方を考えましょう



### おやつ役割

#### 栄養面

体が小さく、消化吸収が未熟な子どもにとって、1日3回の食事では不足しやすいエネルギーや栄養素、水分を補います。

#### 精神面

活発な子どもの生活に休息を与え、気分転換の時間となります。  
大人と子どもと一緒におやつを作ること、想像力を伸ばす機会になります。

#### しつけ面

手洗いやあいさつ、食べ方などの食事のマナーを身につけます。  
時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。

### おやつルール

#### ◆時間や回数は？

1日1~2回、午前は10時頃、午後は3時頃が目安です。おやつをだらだら食べ続けていると、大切な食事の時間になかなか空きません。時間を決めて食べましょう。

#### ◆量は？

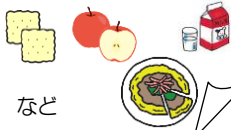
1日の必要なエネルギー量の10~20% (約100~250kcal) 程度を目安とし、次の食事に影響しないよう量を調節しましょう。

#### ◆内容は？

エネルギー源となるものと、カルシウムやビタミンを含むものをバランスよく組み合わせましょう。水分補給も忘れずに！

#### おすすめ組み合わせ...

- クラッカー + 果物 + 牛乳
- お好み焼き + お茶



## 手作りおやつを取り入れましょう!



おやつは休息や気分転換の楽しい機会でもあります。親子でさつまいもをつぶしてスイートポテトを作ったり、ホットケーキを焼いて型抜きや旬の果物で飾り付けをしたり、少しの工夫で簡単におやつ作りを楽しむことができます。子どもと一緒に楽しいおやつ作りの時間を過ごしてみましょう。



### <献立紹介>

#### 麩のラスク ~4人分~



とっても簡単に作れるおやつです♪  
親子で手作りおやつに挑戦してみましょう!

- (材料)
- ・焼麩(おつゆ麩) 18g
  - ・バター 大さじ3
  - ・グラニュー糖 大さじ1

#### (作り方)

- ① オープンは180℃で予熱しておく。
- ② バターは湯煎や電子レンジで溶かし、麩にからめる。
- ③ ②にグラニュー糖をまぶし、オープン天板にクッキングシートを敷いて並べる。
- ④ オープンで5分程焼く。(トースターやフライパンでも焼けます)

未満児主食	日	曜	保育園行事	献立名	★は主食です
	1	木	運動能力測定	とろろ昆布うどん・鶏肉の塩こうじ焼き・さといものごまだれ・黄桃缶	
ご飯	2	金	午睡終了(3歳児) 親子運動会(3歳児)	魚のケチャップあんからめ・そえ野菜・かぼちゃのうま煮	
	3	土	森の体験会(希望者)	クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・冷凍りんご	
ご飯	5	月		厚揚げと野菜のあんからめ・春巻き・水菜サラダ	
ご飯	6	火	視力測定	さんまのゆず味噌煮・白菜漬・高野豆腐含め煮	
	7	水	内科健診(1.3.5歳児) 親子サークル	★秋の香りごはん・蒸しかまぼこ・塩きゅうり・豆腐のみそ汁	
食パン	8	木	Uミック 歯科検診(0.2.4歳児)	オムレツ・チンゲンサイひたし・トマト・ポトフ	
ご飯	9	金		焼肉・ブロッコリー・関東煮	
	10	土		クリームパン・棒チーズ・牛乳・冷凍りんご	
食パン	12	月		チリコンカン・ほうれんそうひたし・野菜スープ・りんご	
ご飯	13	火	自然体験(5歳児)	鶏肉の空揚げ・甘酢和え・きんぴらごぼう	
	14	水	2歳児保育参加① 親子サークル お楽しみ会(5歳児)	★わかめごはん・魚フライ・ブロッコリーひたし・切干大根含煮	
ご飯	15	木	交通安全指導 歯科検診(1.3.5歳児)	厚焼卵・ゆかり和え・れんこんのそぼろ煮	
	16	金	2歳児保育参加②	豆乳クリームスパゲッティ・鮭の照焼き・ゆでキャベツ・トマト	
	17	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・グレープゼリー	
食パン	19	月	身体計測	フリカセ デ ポーヨ・大豆サラダ・バナナ	
ご飯	20	火	自然体験(4歳児) サッカー教室(ほし)	かれいの照焼き・いそ和え・五目みそ汁・ミニパン缶	
	21	水	0.1歳児保育参加① 親子サークル サッカー教室(つき)	★青菜ごはん・千草焼き・コーンと和え・トマト・金時煮豆	
ご飯	22	木	避難消火訓練	麻婆豆腐・揚げじゃがいも・きゅうりの酢の物	
ご飯	23	金	0.1歳児保育参加②	魚のにんじん焼き・小松菜ひたし・いも煮	
	24	土		クリームパン・型抜きチーズ・牛乳・グレープゼリー	
食パン	26	月		鶏肉のマスタード焼き・ほうれんそうナムル・ポテトスープ	
ご飯	27	火		エビカツ・もやししょうゆ和え・カットコーン・ひじき炒め煮	
	28	水	内科健診(0.2.4歳児) 親子サークル	★たべきりんハヤシ・ゆで卵・キャベツのおかか和え	
ご飯	29	木		八宝菜・かぼちゃクロック・きゅうりのみそ和え	
ご飯	30	金		鮭の塩焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト・炊き合わせ	
	31	土		クリームパン・スライスチーズ・牛乳・グレープゼリー	