

給食だより

10月号

令和3年9月30日

西田地方保育園



木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。

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回の食事では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。日頃のおやつのかき方を見直してみましよう。

おやつのポイント



《役割》

- ①3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ②食事とは違う楽しさや喜びから、精神面の発達に良い影響を与えます。
- ③食べ物に興味を持ったり、手洗いやあいさつをしたりする等のマナーを身に付けるきっかけになります。



《開始時期》

離乳食が完了し、3回食が上手に食べられるようになったときが開始の目安です。味の濃いものや食品添加物を多く含むものは、子どもの健康や嗜好に影響するので、なるべく自然の食品から始めましょう。



《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、バランスよく組み合わせましょう。

＜おすすめ組み合わせ＞

- ・ふかしもち + 牛乳
- ・果物 + ヨーグルト



《食べる回数と時間の目安》

回数：1日1～2回
時間：午前10時頃、午後3時頃

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おなかがすかないので、時間を決めて食べることが大切です。



《量》

1日に必要なエネルギー量の10～20%（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。



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飾りつけをしたり、子どもと一緒に楽しいおやつ作りの時間をすごしてみましよう。

＜献立紹介＞ マカロニのあべかわ ～4人分～

（材料）

- ・マカロニ 60g
- ・きなこ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

（作り方）

- ①マカロニは茹でて水気を切っておく。
- ②砂糖、きなこ、塩を混ぜて、①にかける。

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よう！



日	曜	行事	主食	献立名
1	金	運動会(C)	食パン	鶏肉のマスタード焼き・ほうれんそうナムル・野菜のスープ煮
2	土			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
4	月	運動会(C) 予備日	ご飯	厚揚げと野菜のあんからめ・春巻き・水菜サラダ
5	火		ご飯	さんまのオレンジ煮・ゆでキャベツ・トマト・炊き合わせ
6	水	内科検診 親子サークル	秋の香り ご飯	蒸しかまぼこ・塩きゅうり・とろろ昆布入りかきたま汁
7	木	運動会(B) 交通安全指導	食パン	ムニエル・チンゲンサイひたし・トマト・ポトフ
8	金	サッカー教室 (ほし) 運動会(B) 予備日	ご飯	焼肉・ブロッコリー・じゃがいものつや煮・りんご
9	土			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
11	月	保育体験	食パン	チリコンカン・小松菜ひたし・ポテトスープ・ミニパン缶
12	火	サッカー教室 (つき)	ご飯	鶏肉の空揚げ・白菜漬・きんぴらごぼう
13	水	自然体験(C) 親子サークル	ゆかり ご飯	魚フライ・ブロッコリーひたし・切干大根含煮
14	木	園外保育(ねこ) (東黒牧)	ご飯	厚焼卵・きゅうりの酢の物・れんこんのそぼろ煮
15	金	保育体験	◎ 食パン	豆乳クリームスパゲティ・鮭の照焼き・コーンとえ・トマト
16	土			食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
18	月	シルエット観劇 (AB) 身体計測	ご飯	豚肉の塩だれ炒め・スティックきゅうり・高野豆腐の卵とじ
19	火	自然体験(A)	ご飯	魚のたつた揚げ・粉ふきおさつ・なめこのみそ汁・フルーツゼリー缶
20	水	保育体験 親子サークル	青菜 ご飯	千草焼き・いそ和え・かぼちゃのうま煮
21	木	避難消火訓練 歯科検診	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き・即席漬・トマト・肉じゃが
22	金		ご飯	麻婆豆腐・えごまコロッケ・甘酢和え
23	土			食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
25	月			ためきうどん・鶏肉の塩こうじ焼き・大豆サラダ・バナナ
26	火	自然体験(B)	食パン	エビカツ・小松菜ナムル・カットコーン・コンソメスープ
27	水	内科検診 親子サークル	カレー ライス	ミニオムレツ・キャベツのおかか和え
28	木	歯科検診 音楽リズム(ほし)	ご飯	鶏肉のトマト煮・かぼちゃフライ・もやししょうゆ和え・黄桃缶
29	金	保育体験 音楽リズム(つき)	ご飯	かわいいの照焼き・ブロッコリーのごまだれ・関東煮
30	土			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー

◎は3歳以上児のみつきます。