



給食だより

令和3年 9月

蟹ヶ谷保育園

～ 子どものおやつについて ～

おやつが大好きな子どもたち。保育園では毎日「今日のおやつはなに？」と聞きに給食室へ来てくれます。子どもにとっておやつは「楽しい時間」であり、「食事のひとつ」としての役割があります。内容や量、時間などに気をつけておやつを食べましょう。保育園のおやつも是非参考にしてみてください。

◎おやつのポイント

1回の量を決める

時間を決める（なるべく昼食と夕食の間）

食事の直前には食べない

お茶や牛乳なども一緒にとって水分補給

★だらだらと「ながら食べ」にならないようにしましょう。

とくに1～2歳児はまだ遊び食べや、食べむら、食事中に眠くなるなどがあるので、おやつで食事を補うことが大切です

◎おやつの例

お茶＋小さめのおにぎり＋果物

牛乳＋ふかし芋

ヨーグルト＋せんべい など

★市販の snack 菓子のようなものばかりでは偏食へつながることもあります。組み合わせを変えるなど変化をつけることも大切です。

エネルギー、カルシウム、鉄分、食物繊維など

食事に影響しない量で不足しがちな栄養を補いましょう

今月の給食は・・・



今月の献立

残暑の厳しい時期なので、食べやすく食欲がわくようなメニューを取り入れました。

～鶏肉のさっぱり煮、カレービーンズ、サワークラフト、酢の物、トマトときのこのマリネなど～
世界の料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。

～タイのガパオ風ライス、フランスのラタトゥイユなど～

今月の食材

鮭、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、豆類(小豆・大豆)、梨、りんごなど

さつまいもにはビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。



今月の新メニュー

「黒みつ黄名粉ポップコーン」子ども達に人気のある黒みつと黄名粉のポップコーンです。

「お月見ドーナツ」十五夜の芋名月にちなみ、さつまいもを練りこみ満月に見立てたドーナツです。

「ラタトゥイユ」夏野菜をベーコン、にんにくの風味で食べやすく仕上げました。

★献立表を確認していただき、食べたことのない食材はご家庭で食べてみてください。

★食事に関するご相談や給食のこのレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。ご家庭での食事の様子なども是非お聞かせください♪