

食育だより 9月号

令和4年9月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園



夏の間、幼児組さんはトマトやナス、枝豆などの夏野菜を育てていました。収穫すると嬉しそうに給食室へ持ってきてくれます。そこで、茹でたり、炒めたりして、みんなで旬の味を堪能しました。苦手な野菜も「自分たちで作ったんだよ」ということもあって、よく食べていた姿が印象的でした。

子どもにとっておやつは第4の食事

おやつが大切なわけ

子どもは三度の食事だけでは必要な栄養素がとれず、おなかがすいてしまうので、もう1回食事が必要です。それが「おやつ」になります。
子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍必要です。そして、新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

★体重1キログラムあたりの必要なエネルギー

子ども 80キロカロリー 大人 40キロカロリー

また、おやつの時間は、心身共にリラックスしたり、家族や友だちとコミュニケーションを図ることで精神的な安定感をもたらしたりする大切な時間でもあります。

量はどのくらい？

おやつの量は、1日のエネルギー必要量の10～20% (125～250kcal)程度を目安にしましょう。あくまでも目安ですので、1人ひとりに合った量に・・・。

食べる回数はいくつ？

おやつは「午後3時」などと時間を決めて与えるようにしましょう。子どもたちが欲しがるままにあげてしまうと、食べすぎを招いたり、虫歯や肥満の原因になったり、食事の時に「おなかが減らなくなったりしてしまいます。」



牛乳
150mL
約104kcal



プレーン
ヨーグルト
100g
約62kcal



さつまいも
(蒸し)
80g
約105kcal

食べる内容は？

食事で不足しがちなエネルギーや栄養素、水分を補う役割があるので、お菓子だけがおやつに食べるものではありません。

また、手作りする場合には、砂糖や油脂(バター)などの量は控えめにして、食材の味を生かした薄味にしましょう。

エネルギーをとるには	白玉団子
おにぎり	ふかしいも
カルシウムをとるには	牛乳
チーズ	ヨーグルト
ビタミンをとるには	野菜スティック
季節の果物	
かむ習慣をつけるには	
おせんべい	ずるめ

おやつの飲み物は？

飲み物は？
おやつの時は糖分の多い甘いジュースや清涼飲料水を避けて、水や麦茶などにしましょう。またカルシウムの補給には牛乳がよいでしょう。



麦茶

世界の料理を食べよう

9月13日(火)は「イタリア料理」を堪能します!

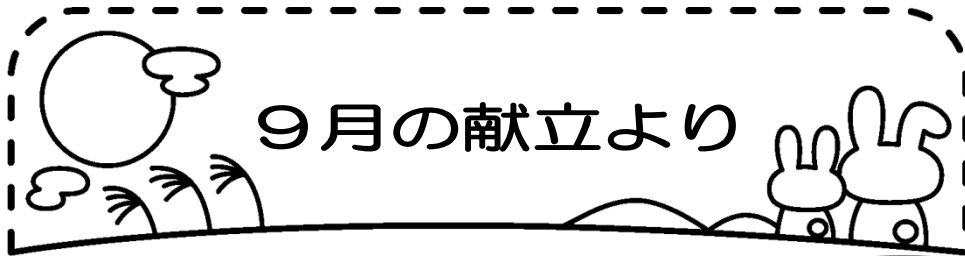
なす入りミートスパゲティ

イタリアンサラダ

ポテトスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



ー チキンカレーライス ー

みんな大好き!

定番のカレーライスです。

<材料・4人分>

お米	2合	水	適	
油	大さじ 1/2 杯	ケチャップ	小さじ 2 杯	
にんにく	ひとかけ	トマトピューレ	大さじ 1 杯	
しょうが	ひとかけ	中濃ソース	大さじ 1 杯	
鶏肉	180g	塩	小さじ 1 杯弱	
人参	120g	a {	油	大さじ 1 杯
玉葱	180g		バター	大さじ 1 杯
じゃがいも	180g		小麦粉	大さじ 4 杯
			カレー粉	小さじ 1 杯弱

<作り方>

- ① お米は研いで炊飯器にセットして、普通に炊く。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを炒める。(焦がさないように)
- ⑤ ④に③を入れて、油をよくなじませるように炒める。
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないで)
- ⑥ ⑤にひたひたになるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑦ フライパンにaの油、バターを入れて溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒める。
(焦がさないように注意しながら、薄い茶色になるまで炒めるとコクが出ます)
- ⑧ ⑦にカレー粉を入れてよく混ぜる。(ルーの完成)
- ⑨ ⑥にケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、塩を入れて調味する。
(ここでじゃがいもを入れるとごろっとしたままのカレーになります)
- ⑩ やわらかくなった⑨に⑧のルーを入れてとろみをつける。

