

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 健康的なおやつを食べ方 》

2022/09月

献立表



中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
01	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉豆腐,すまし汁,きゅうりとコーンの和え物,ぶどうヨーグルト	牛乳,非常食アレンジフレンチトースト
02	金	お茶(牛乳),小魚	コッパン,スペイン風オムレツ,キャベツと豚肉のスープ,バイクドポテト,果物	牛乳,よもぎげんこつ
03	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
05	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの味噌煮,豆腐のすまし汁,人参とウィンナーの炒めもの,果物	牛乳,せんべい類
06	火	お茶(牛乳),小魚	塩ラーメン,鶏肉の唐揚げ,小松菜と桜えびの煮浸し,果物	牛乳,おやつクリームパン
07	水	お茶(牛乳),小魚	ひまわり丼,スマイルポテト,ツナサラダ,フルーツ入りゼリー	牛乳,ビスケット類
08	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰯のごま焼き,みそ汁,ころ芋の煮っころがし,果物	牛乳,せんべい類
09	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,豚肉のトマト煮,もやしスープ,ブロッコリードレッシング和え,手作りゼリー	牛乳,お月見だんご,【0.1歳】ふかし芋
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
12	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚の塩こうじ焼き,たまごスープ,ほうれん草と白菜のおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
13	火	お茶(牛乳),小魚	きのこスパゲティ,チーズはんぺんフライ,レタスの塩昆布あえ,ヤクルト	牛乳,ツナサンドロール
14	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の香草焼き,みそ汁,小松菜のごま和え,豆乳プリン	牛乳,ビスケット類
15	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の塩焼き,けんちん汁,なすの煮物,果物	牛乳,せんべい類
16	金	お茶(牛乳),小魚	クロワッサン,ささみのチーズ焼き,コンソメスープ,大根サラダ,果物	牛乳,スイートポテト
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
19	月		敬老の日	
20	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,酢豚風肉団子,味噌汁,キャベツとじゃこの和え物,果物	牛乳,せんべい類
21	水	お茶(牛乳),小魚	夕やけごはん,栗コロッケ,豆腐のすまし汁,ひじきとほうれん草の和え物,果物	牛乳,せんべい類
22	木	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,一口カツ,きゅうりとトマトのレモンあえ,手作りゼリー	お茶,お彼岸おはぎ,【0.1歳】せんべい類
23	金		秋分の日	
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
26	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の香り味噌焼き,沢煮椀,ほうれん草の納豆和え,果物	牛乳,せんべい類
27	火	お茶(牛乳),小魚	なめこうどん,さつま芋の天ぷら,きゅうりとささみの和え物,りんごゼリー	牛乳,ごぼうの黒糖かりんとう
28	水	お茶(牛乳),小魚	なす入りマーボー豆腐丼,えびフリッター,かぼちゃの甘煮,果物	牛乳,ビスケット類
29	木	お茶(牛乳),小魚	さつま芋ご飯,鶏のつくね焼き,みそ汁,小松菜とわかめのお浸し,果物	牛乳,パウムクーヘン
30	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,かぼちゃのチーズ焼き,キャベツスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,塩せんべい

- ★今月の郷土食はころ芋・よもぎげんこつ・塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。



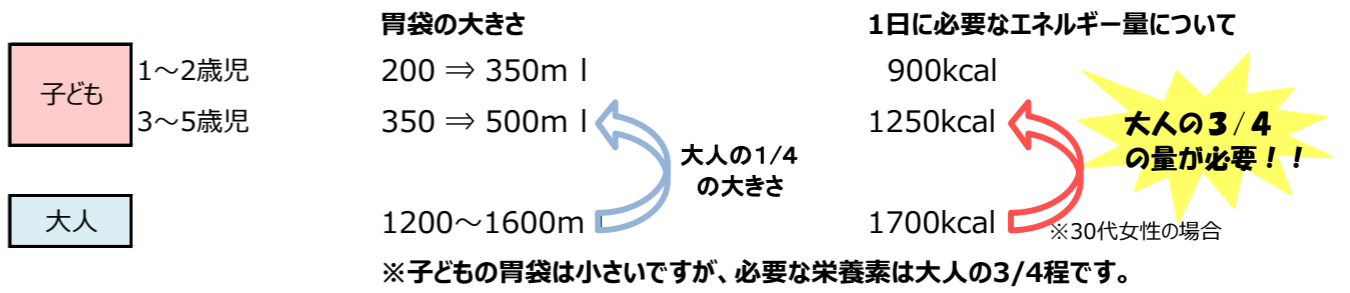
【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1補給 - kcal	2リパリ g	脂質 g	加3カ4 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	521	21.2	15.8	228	2.2	193	0.34	0.35	33	4.1	1.6
目標量	590	24.3	16.4	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	457	18.7	15	272	1.8	184	0.3	0.4	28	3.2	1.3
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の食事とともにおやつからしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとっての「健康的なおやつを食べ方」についてお伝えします。平日は保育園で食べることがほとんどですが、保育園から帰った後や、休日の参考して下さい。

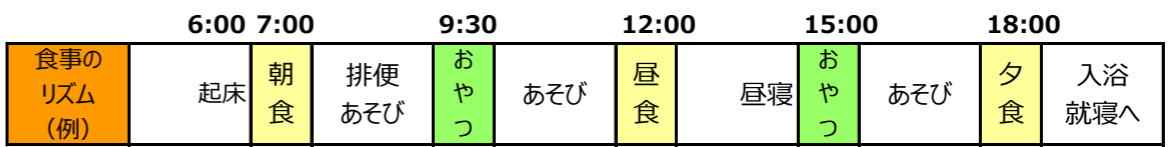
★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人の場合は、嗜好性が高く、気分転換の役割がほとんどですが、子どもには食事で摂り切れない栄養素を補う役割があります。



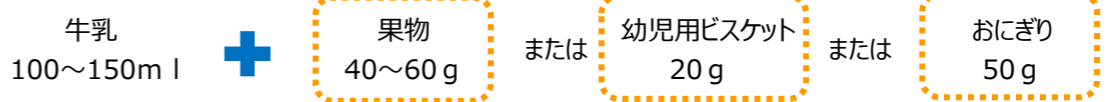
★上手に栄養をとるコツ

・おやつも食事と同じように、時間や量を決めて食べましょう。 ※食事とおやつの間隔は2~3時間程度あける



↑ 3歳になると間食は午後の一回で間に合うようになります。

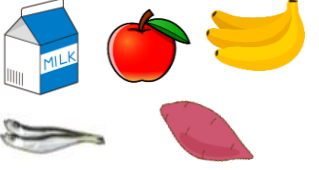
【一回分の目安の量】 ※一日の1~2割をおやつで補います。



・不足しがちな栄養素を意識しましょう。

食事で不足しがちな、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいるものを中心にあげましょう。

市販のものを選ぶときは、砂糖、油が多すぎないか、味が濃くないかを確認して与えるようにしましょう。



?? おやつをあげるときの疑問あれこれ??

Q.お菓子を一度食べ始めると、量を多く欲しがります。工夫できることはありますか？

A.お菓子をあげるときは、一回量を決めてお皿に出してあげましょう。もともと小分けになっているものを選ぶのもよいです。また、飲み物と組み合わせることで適量で満足しやすくなります。飲み物は牛乳やお茶など甘くないものにしましょう。



Q.夕飯前におやつを欲しがります。どんなものなら与えてもよいですか？

A.おやつは食事の一部と考えて、夕飯の一部を先に与えましょう。ごはんをラップでにぎったり、作り置きしておける煮物などがおすすめです。他には、夕食に響かない程度のチーズや小魚もよいです。保育園ではおやつに小魚をだしているの、子ども達は食べ慣れています。

簡単にできる！保育園のおやつレシピ

あべかわマカロニ
 <<材料(4人分)>>
 ・マカロニ 48g ・きな粉 12g
 ・砂糖 8g ・食塩 少々
 <<作り方>>
 ① マカロニを、時々かき混ぜながらゆでる。
 ② 茹で上がったマカロニをきな粉と砂糖、塩を混ぜたもので和える。

バイクドじゃが
 <<材料(4人分)>>
 ・じゃがいも 1個 ・油 小さじ2 ・塩 少々
 <<作り方>>
 ① じゃがいもを8mm厚さのいちょう切りにする。
 ② ①に油をからめ、230℃のオーブンで15分程度焼く。(フライパンの場合は、油を引いて弱火で両面を焼く。)
 ③ 全体に塩をまぶす。

きな粉にはたんぱく質、じゃがいもにはビタミンCが多く含まれます。