



8月食育だより

おやつを正しく食べましょう

幼児は消化器官の機能が未熟で、胃の容量が少ないため、3回の食事だけでは、必要なエネルギーや栄養素を満たすことができません。そのため、間食（おやつ）は、食事の一部として考える必要があります。

おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給を



おやつの適量は？おすすめのおやつは？

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事では足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安です。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。

子どものおやつの適量は、運動量や体格の個人差もありますが、1回のおやつとして1～2歳児は約100～150Kcalを、3～5歳児は、約200～260Kcalを目安にします。例えば、牛乳150mlやバナナ1本は約100Kcalです。

おすすめのおやつは、穀類（ご飯）、季節の果物や乳製品、いも類、豆類、小魚類などです。組み合わせとしては、「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」、不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもおすすめです。

甘いお菓子やスナック菓子は、子ども好みのやめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。

スナック菓子について



スナック菓子は、主に炭水化物（とうもろこし、小麦粉、いもなど）を油で揚げて作られ、高カロリー、高油分、高塩分と3拍子そろった食べ過ぎに注意したい食品です。スナック菓子でお腹が満たされてしまうと、昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。子どもには、袋ごとではなく小分けにするなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。

冷たいおやつの食べ過ぎに注意しましょう



夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。摂りすぎると、お腹を冷やしたり、甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうこともあります！

冷たいおやつについては、お子さんと約束ごとをつくりましょう。アイスは1日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、摂りすぎない習慣づくりが大切です。

夏バテを防ぐ食事のポイント

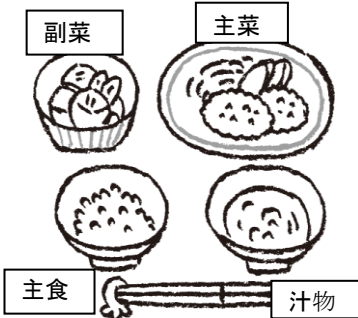
夏バテしないためには、「夏」野菜（トマト、ナス、オクラなど）を積極的にとり、「パ」ランスよく食べ、「テ」つ分（鉄分）が不足しないよう注意し、「し」よくよく（食欲）が増すよう酸味や香味野菜などをじょうずに活用し、「な」っとう



（納豆）などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう（胃腸）にやさしい食事のとり方を心がけましょう。

バランスのよい食事とは？

「バランスのよい食事」の基本は、ご飯・パン・麺などの主食、汁物、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副



菜、この4つのおさがらそろっているものです。夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。

旬の食材

パプリカ

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いです。苦みはほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘みと香りが増します。サラダやピクルスのほか、揚げものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

今月の日本の郷土料理について

～沖縄県「クーブイリチー」～

昆布と豚肉を炒める沖縄料理。出汁をとった後の昆布を有効に利用できる料理です。作り方は昆布、豚肉、こんにゃく、かまぼこを塩、醤油、お好みで砂糖を少し加えて炒めます。

『よろこんぶ』として縁起のよい料理で、祝いの席にも欠かせない一品です。

～沖縄県「ちんすこう」～

小麦粉、砂糖、ラードを主原料にしたやわらかいビスケットのような焼き菓子です。ちんすこうは沖縄の言葉で、ちん（珍しい）、すこう（お菓子）の意味ですが、漢字では金楚糕ちんすこうと書き、これは、金色に輝くほどけるような口どけのお菓子の意味です。18日の給食をお楽しみに！！

チャイルドクッキング

【緑組】

8日（火）

・夏野菜カレー

人参やじゃが芋や玉ねぎの皮をむきます。

【白組】

8日（火）

・夏野菜カレー

緑組さんが皮むきをしてくれた野菜や保育園でとれた夏野菜を包丁で切ります。

【フランターの野菜収穫】

保育園では、きゅうり、なす、ピーマン、トマトなどたくさんの野菜が収穫できています。毎日収穫してくれた野菜は、給食室に届けられ、その日や次の日の給食に使用し子どもたちといっしょに旬の味覚を味わっています！！



試食会について

保護者の方に保育園給食を味わっていただきながら、日々子どもたちが食べている給食を知っていただこうと考えています。今年度第2回は、8月3日（木）に開催します。テーマは「暑い夏でもしっかり食べられる朝食メニュー」です。保育園の給食を通して家庭での食事づくりや食生活に役立てていただければと思っています。ぜひ、ご参加宜しくお願いします。

暑い夏にピッタリレシピ ～元気ネバネバ丼～

—材料—（2人分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ★米・・・150g | ★オクラ・・・45g |
| ★モロヘイヤ・・・30g | ★長芋・・・30g |
| ★長ねぎ・・・30g | ★ごま油・・・15g |
| ★しょうゆ・・・15g | ★いりごま・・・1.5g |
| ★納豆（ひきわり）・・・45g | ★しらす干し・・・30g |

—作り方—

- ①米は研いで30分吸水させてから、通常の水加減で炊く。
- ②オクラは板ずりしてからさっとゆでてみじん切りにする。
- ③長芋は皮をむいてすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ④鍋にごま油を入れ、長ねぎを加えて火にかけ、しんなりしたら火を止め、しょうゆ、いりごまを加えて、たれを作る。
- ⑤ご飯の上に②、長芋、よく混ぜた納豆、しらす干しを盛りつけ、④のたれをかけたらできあがり！

