

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和5年8月

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。

暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

作って食べよう

子どもの興味に合わせて、お手伝いしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割を持つことが大切です。

《お手伝いの種類》

- ・野菜の皮をむく、すしをとる
- ・野菜を洗う
- ・テーブルを拭く
- ・食器を並べる
- ・食器を片付ける等



園児に大人気！！

お麩ラスクレシピ紹介★

〈材料〉4人分

- ・麩…14g
- ・バター…20g
- ・グラニュー糖…10g

〈作り方〉

- ① 麩に、溶かしたバターをなじませる
 - ② ①にグラニュー糖を混ぜる
 - ③ ②を、クッキングシートを敷いた天板に並べ、150℃のオーブンで15分程焼き、完成！
- ※こげやすいので注意！



もっと知ろう！おやつのこと

めざましく成長する子どもたちは多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、一度に多くの量をとることができません。消化吸収が未熟な子どもにとっておやつはエネルギー、栄養素、水分を補給する「4回目の食事」です。

★回数とは？

1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1回が目安です。

★時間は？

次の食事まで2～3時間あくように時間を決めましょう。時間を決めることで、生活リズムを整えるとともに、空腹と満腹の感覚を覚えることができます。目安は午前10時前後、午後なら3時前後です。（3～5歳児は午後）。

★量は？

次の食事に支障をきたさないよう、欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。昼食や夕食を食べない場合、おやつが多い可能性があります。次回から量を減らし様子を見ましょう。

☆1～2歳児の目安 約100～150kcal

☆3～5歳児の目安 約200～250kcal

★飲み物は？

水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースなどは糖分が多いため、たまにいただく“おたのしみ”にしましょう。

★市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気をつけま。袋菓子は皿などに取り分けて食べ過ぎないようにしましょう。

《おやつに向く食材》



ごはん	おにぎり（具を包む・混ぜる、ふりかけ、焼きおにぎりなど）
果物	スイカ、メロン、オレンジなど旬の果物を
牛乳乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど
野菜	ふかしたさつまいも、ゆでた枝豆、冷やしトマトなど
おせんべい	少し硬めのものでも咀嚼回数を増やしてあげる