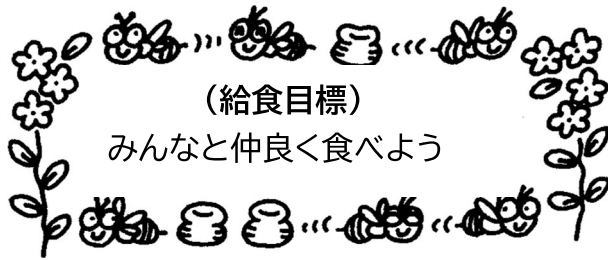




5月

R6.5.14 千代田幼稚園

5月に入り、過ごしやすい季節になりました。
子ども達は少しずつ園生活に慣れて、楽しく過ごせてきています。
たくさん遊んでお腹を空かせ、栄養たっぷりの給食を食べて、楽しい園生活を過ごしましょう。



(給食目標)

みんなと仲良く食べよう

(配慮事項)

- 戸外でのびのびと遊び、食事をゆったりと味わって食べる。
- 楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。

お弁当づくりのポイントは「お・い・し・そ・う」+衛生管理です。

「お」大きさはピッタリ

お弁当は、子どもが確実に食べきれる量を入れましょう。完食したときに、達成感を感じられます。

〈お弁当の大きさの目安〉

1～2歳児 350ml

3～5歳児 400～450ml

「そ」それぞれの調理方法で

煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理方法を組み合わせると、味のバランスも良くなります。



「い」彩りよく

見た目が良いだけでなく、栄養バランスも良い弁当になります。また、食欲もそそります。メニューを考えるときには、入れた後の彩りを想像してみましょう。

「う」動かないように

子どもたちが持ち運んでも、中身が動かないように、すき間なく入れましょう。

〈食材の大きさに注意:誤飲防止〉

ミニトマト・ミートボール・うずらの卵・球体のチーズ・ぶどう等、喉に詰めやすいものは、4等分するなど工夫しましょう。ピックやつまようじの使用も控えましょう。

赤:にんじん・赤ピーマン・ケチャップ等

黄:卵・かぼちゃ・さつまいも・トウモロコシ等

緑:ほうれん草・小松菜・ピーマン・アスパラガス等

「し」主食・主菜・副菜をそろえる

主食:主菜:副菜=3:1:2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなります。

食べ慣れているものを入れましょう!

主食 3	主菜 1
	副菜 2

⚠️衛生面に気を付けましょう

- 手洗いをしっかりと行いましょう。傷がある場合は、調理用手袋やラップを使い、直接触れないようにしましょう。
- 清潔なまな板・包丁等を使用し、料理にはしっかりと中心部まで火を通しましょう。
- 十分に冷ましてから、ふたをしましょう。
- おかずの汁気は、よく切りましょう。
- 温かいと細菌が増えます。保冷剤をつけましょう。

おやつは何のために食べるの？

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。また、夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐという働きもあります。

おやつの食べ過ぎに注意！

おやつというと甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせましょう。大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。1日200kcal(キロカロリー)以内を目安にしましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにもなるおにぎりや野菜スープなどで上手に栄養をとるといいでしょう。

200kcalの目安



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



ショートケーキ
約1/2個



どら焼き
1個



せんべい
3~4枚

★おやつレシピ紹介★

鬼蒸しパン

材料(子ども4人分)

さつまいも…60g、小麦粉…60g、ベーキングパウダー…1g、塩…1g、
砂糖…20g、豆乳…50g、油…6g、味噌…4g

〈作り方〉

- ①さつまいもは5~8mm角に切り、軽く下茹でしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい、豆乳、油、①のさつまいもを加え、軽く混ぜて容器に流す。
- ③蒸し器で20分蒸す。