

給食だより



爽やかな5月の風に吹かれ、園庭を楽しそうにかけ回る子どもたち。笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



おやつ役割

1. 心の栄養

おやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(補食)

沢山のエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、栄養が十分に摂れません。

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安

おすすめのおやつ 塩分控えめに！

焼きとうもろこしや焼きいも、フルーツ、野菜スティックなど
素材を生かしたものが、好ましいです。

★「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など軽い食事をするイメージで

★「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」
不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給

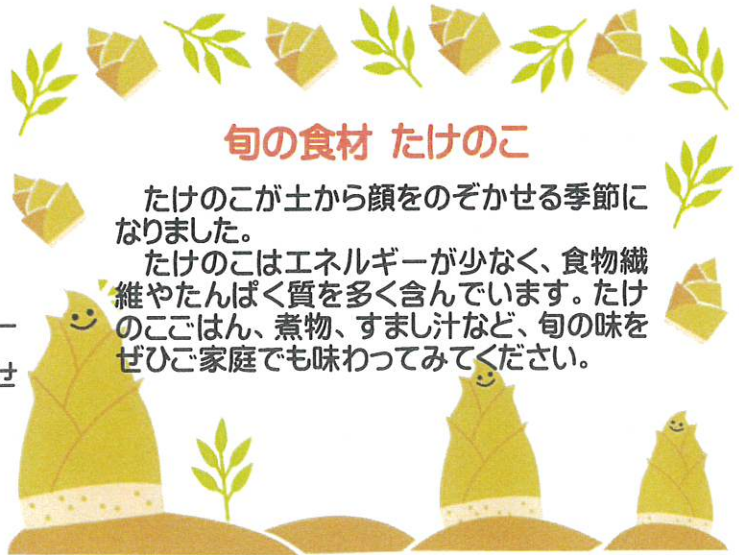
★「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」
市販のお菓子には果物、乳製品をプラス
※市販のお菓子は袋から直接食べさせるのではなく、お皿に盛り付けましょう。(はじめに量を決め)



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。

たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



5月15日はヨーグルトの日！

きな粉ヨーグルト

プレーンヨーグルト	60g
きな粉	適量
砂糖	6g
牛乳	10g
バナナ	15g



☆作り方

バナナを輪切りに切る
ヨーグルト、牛乳、砂糖、バナナを混ぜる
きな粉を適量ふりかける