

給食だより

8月

2023/8/1
しおかぜ認定こども園

“おやつ”は第四の食事！！

体がグングン成長する幼児期は、毎日たくさんの栄養が必要です。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがちです。第四の食事（補食）で補いましょう。

与えるおやつは、食事で不足しがちなものが理想的ですが、あまり神経質になりすぎず、楽しみながら与えてください。

【不足しがちな食品】

- 乳製品…牛乳、チーズ、ヨーグルト
- 豆類…大豆、きなこ、豆乳
- 果物…旬のフルーツ



【食べる時間の目安】食事に影響がないよう、時間と量を決めることも大切です。

1～2歳まで…10時、15時（昼食の2時間前、夕食の3時間前の2回）

3～6歳…15時（夕食前の2～3時間に1回）

とうもろこしの皮をおきました☆ほし組☆



おやつで食べるとうもろこしの皮を、ほし組さんにむいてもらいました！カいっばい皮を引っ張って、もじゃもじゃもきれいに取って…「どうだっ！」と満面の笑顔♪たくさんあったけど、全部きれいにむけました。

● 今月の郷土料理：三重県…8/4(金)

● 《四日市とんてき》厚切りの豚肉を、ニンニクと一緒に濃い目のたれでソテーし、
● たっぴりの干切りキャベツをそえた料理。切れ目を入れて焼くので、グローブ
● 状の形をしているのも特徴です！

● 《赤福》お餅の上に“こしあん”がのった餅菓子です。伊勢名物で、お土産の
● 定番です。

● 今月の給食：夏けんちん

● 《材料：子ども1人分》 《作り方》

- だし汁…150ml
- 鶏もも肉…15g
- 豆腐…25g
- ごま油…0.5g
- にんじん…10g
- ごぼう…5g
- かぼちゃ…20g
- 糸こんにゃく…10g
- ねぎ…5g
- しょうゆ…2g
- 塩…0.2g
- みりん…0.5g

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に①を入れて火を通す。
- ③味付けをする。
- ④最後にごま油を入れる。



● ※野菜や肉を大きめに切ると、食べごたえのある
● 汁物になります。しょう油をみそに変えたり、
● なすやオクラなどの夏野菜を入れてもおいしく
● 仕上がります！なすは、油で炒めてから入れると
● うまみがアップします。



● ◎食育アンケートにご協力ありがとうございました。ただいま
● 集計中につき、翌月号で結果報告を予定しています。
● ◎毎日とても暑いので、熱中症が心配です。水分補給はこまめに、
● 「麦茶」か「水」が基本です。スポーツドリンク類は、糖分が
● 多いので、飲みすぎに注意しましょう！！



(株)LEOC
青陰裕子

● 暑い夏にの人気メニューは、『豚肉のしゃぶしゃぶサラダ』で
● す！！下味をつけた豚肉を、給食では蒸します。あとは、ポイル
● した野菜と調味液で和えるだけ。ボリュームのあるおかずサラダ
● です。食欲のない時などに、いかがでしょうか？

● ★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にす
● る食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。