



6月 給食だより

令和元年6月3日 こどものいえ保育園 小林里穂

6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事前の手洗いとうがい、清潔なタオルを準備するなど、身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。これから気温はますます高くなり、食欲が落ちやすくなる時期でもあります。夏を元気に乗り切るために、今から栄養をたっぷり摂りましょう。

～おやつは4番目の食事～

子どもの胃は、大人の1/3の大きさのため消化吸収が未熟で、一度の食事で食べられる量が限られています。食事で摂りきれない栄養を補うのが、4番目の食事と言われるおやつです。おやつを与える際に気を付けるポイントは、「時間」・「分量」・「内容」・「お楽しみ」です。

★おやつのQ&A★

Q1 おやつはいつ食べたらいいの？

- A 1～2歳は午前と午後の2回。
3～5歳は午後1回。
※食事に影響しない、2～3時間前がベスト。

Q2 何を食べさせたらいいの？

- A 食事で不足しがちな栄養(炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・鉄分・カルシウム等)を含み、素材の味を生かしたものを食べさせましょう。
※おにぎり・パン・麺類・小魚・海藻・野菜・果物等

Q3 市販のお菓子でもいいの？

- A おやつは子どもにとってお楽しみの時間です。子どもが好きなお菓子もたまに入れましょう。ただしお菓子を食べる時は量に気を付けて、果物・野菜・牛乳等を追加しましょう。

＊体を元気にするおやつ＊

☆ごはんやパン、芋などを使ったおやつ
→炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる



☆牛乳・乳製品や小魚を使ったおやつ
→カルシウムを多く含み、骨や歯を作る元になる



☆野菜や果物を使ったおやつ
→ビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子を整える元になる。



5月17日にクッキングを行いました！

ジャムとツナの2種類のロールを作りました♪ジャムはママレードか苺の、どちらか好きな方を選びました。具材を塗って、食パンを巻いて、飾りつけをして...クッキングが初めてのばら組さんも、先生と一緒に上手に作ることが出来ました。自分で作ったロールサンドに、大満足の子も達でした。



完成！！