



5月 給食だより



ハーベスト (株)

◆おやつとり方

子どもなら誰もが楽しみな“おやつタイム”は、子どもにとって大切な役割を担っています。楽しみながら栄養がとれるメニューを工夫しましょう。

☆なぜおやつをとる必要があるのでしょうか？

おやつは、子どもの楽しみのひとつですが、その他にも重要な意味があります。幼児の胃の大きさは、大人の3分の1といわれていることから、一度に食べられる量はとても少ないです。しかし、子どもは運動量が多く大人よりも代謝が良いため、たくさんのエネルギーを使います。そのため、3度の食事ではまかなえない栄養素やエネルギーをおやつで補う形になります。

◆おやつとり方と目安量

- Point1：不足しがちな栄養素を果物や乳製品から補いましょう！
- Point2：大袋のおやつなどは、少量に取り分けましょう！
- Point3：時間を決めて食べましょう！



♪おやつ年齢別目安量

☆0歳児

乳児は泣いたらミルクやおっぱいをあげるなのでおやつはまだ必要ありませんが、11ヶ月頃になり、離乳食が毎食食べられるようになれば、約100キロカロリーを目安に与えても良いです。

☆1～2歳児

約100～200キロカロリー（一日に必要な栄養素の10～20%）
子どもの食べる量によって調整しながら与えます。

☆3～5歳児

約150～250キロカロリー（一日に必要な栄養素の10～20%）
子どもの食べる量によって調整しながら与えます。

♪カロリーの目安

バナナ
中1本 80kcal



ビスケット (20g)
2枚 89kcal



ヨーグルト
カップ (80g) 84kcal



りんご
1/4個 30kcal



牛乳
150ml 100kcal



せんべい
大1枚 80kcal



味付け	濃い 0	ちょうど良い 4	薄い 0
量	多い 0	ちょうど良い 4	少ない 0
日々のレパートリー	満足 3	普通 1	不満足 0
給食だよりについて	いつも読む 2	たまに読む 2	まったく読まない 0
内容について	解りやすい 3	普通 1	解りにくい 0

保護者の方からのコメント

※いつもありがとうございます。おいしくいただきました。

☆2019年度給与栄養目標量について

3大栄養素に関して、以下の目標量に基づいた献立作成を行います。

	未満児	以上児
エネルギー	466kcal	576kcal
たんぱく質	19.8g	24.5g
脂質	13.0g	16.0g

☆今月のレシピ のし鶏☆

材料

- 鶏ミンチ …400g
- 人参 …35g
- ① 玉ねぎ …150g
- 乾燥椎茸 …4g
- 絹ごし豆腐 …180g
(水切りをしておく)
- 卵 …1個
- ☆味噌 …大さじ2
- ☆みりん …小さじ1
- ☆砂糖 …小さじ2
- ☆パン粉 …大さじ3
- 【銀あん】
- 薄口醤油 …大さじ1/2
- みりん …大さじ1/2
- だし汁 …200ml
- 塩 …少々
- 水溶き片栗粉 …適量

作り方

- ①人参、玉ねぎはみじん切り、乾燥椎茸は水で戻してみじん切りにする。
- ②①の材料をしんなりするまで油（分量外）で炒めておく。
- ③ボウルに鶏ミンチを入れ、粘りが出るまでしっかりと練り混ぜる。よく混ぜたら、②と豆腐、溶き卵、☆の調味料を加えてさらに混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いたバットに③を入れ、平らになるように広げ、200℃に熱したオーブンで15～20分程焼く。
- ⑤だし汁、醤油、みりん、塩を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えて銀あんを作っておく。
- ⑥④が焼き上がればお好みの大きさに切り、⑤の銀あんをかけて完成♪