



食育だより

令和元年 5月

きりん保育園



寒暖の差も少しずつ和らぎ楽しい行楽シーズンになりました。
お弁当を持参して出かける事も多くなるかと思いますが
慣れない園での生活に疲れもたまり体調も崩しやすくなっています。
体を休める事にも配慮しましょう。



なぜ子どもにおやつが必要か？

子どもは、胃袋が小さく、
消化吸収能力も発達途中ですから
食事だけでは、必要な栄養がととのいません。
1日1回時間を決めて食事までには、お腹がすく程度の量を
あたえます。

おやつも
小さな食事です

「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は
大切で、子どもにとっての

おやつは、小さな食事といえます。



おやつは、何を与えてもいいのですが、量と時間を決めて
必ずお茶などの水分と一緒に与えるようにしましょう。
又、市販のスナック菓子等を与えすぎることは、極力控えましょう



★お弁当の選び方★

お弁当の容量【ml】とそれに詰めたなかみは、
だいたい同じエネルギーで、お弁当の大きさは
摂取エネルギー【kcal】と同じ。主食【ご飯・パン・麺】
主菜【肉・魚・卵・豆腐】副菜【野菜類】の3品を揃え料理法
味付けが、同じにならないようにするとよい。
各料理がお弁当に占める面積の比率を主食3：主菜1：
副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ。

★目安 3歳・4歳 400ml
1歳・2歳 320ml

今月のおすすめレシピ

ゴーヤリングドーナツ

ゴーヤ1本 卵1個 牛乳40~50
ホットケーキミックス150g

- ① 洗ったゴーヤを食べやすい幅の輪切りにし、種とわたをくり抜きリング型にする
- ② 溶き卵と牛乳でミックスを固めに溶いて①をくぐらせて天ぷらの容量でさっくりと揚げる



5月5日は端午の節句

5日の子どもの日には
武者人形を飾り、ちまき・柏餅を食べますね。
鯉の滝登りにちなみ男の子の立春出世を願い、庭先にこいのぼりが立てられるようになりま
した。又、柏の木は、新芽が出るまで、古い葉が落ちないこと
から子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。
子どもの健やかな成長を願う
気持ちは今も昔も
変わらないのですね

