

保護者様

わくわく

毎月19日は食育の日

平成30年9月19日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 幸田



ごちそう組だより

暑かった夏が過ぎ、虫の音とともに秋風のこちよい季節となりました。一日の寒暖差が激しい時期でもあり、体調も崩しやすくなります。健康を保つためにはバランスの良い食事を摂ることが大切です。これからの時期はおいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。よく噛んでいろいろなものから栄養を取って、病気に負けない丈夫な体を作っていきましょう。

誕生会の献立です

大豆とポテトのチリソース(4人分)

<材料>

(乾)大豆	30g	砂糖	小さじ1
ウインナー	120g	醤油	小さじ1
じゃがいも	300g	酒	小さじ1
揚げ油	適量	ケチャップ	大さじ1.5
シウガ	少々	長ねぎ	50g
にんにく	1かけ		
サラダ油	小さじ1		

<作り方>

- ① 大豆は水で戻し、柔らかくなるまで煮てザルにあげる。ウインナーは1cm幅に切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② シウガ、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ じゃがいも、大豆、ウインナーの順に揚げる。
- ④ 鍋に油をしき、シウガとにんにくを香りが出るまで炒める。次に長ねぎ・砂糖・醤油・酒・ケチャップを入れてチリソースを作る。
- ⑤ ④に③を入れてからめる。

※チリソースを作るときに水を少し加え片栗粉でとろみをつけるとより食べやすくなります。

楽しんで作る♪

おやつがおにぎりの日。きりん・ぱんだ・うさぎ組さんに自分で握るラップおにぎり(ぶんぶんおにぎり)を作ってもらいました。自分で握るおにぎりはやっぱりおいしくうれしそうに食べていました♪みんな完食でした!

お月見を楽しむ

今年の「十五夜」「中秋の名月」は24日です。お団子を作ってお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

作り方→上新粉150gにぬるま湯120ccを少しずついれ耳たぶ程度の固さになったら好きな大きさに丸める。たっぷりのお湯でゆで、浮き上がったら冷水で冷やし出来上がり。

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3~5歳児の1日の食事は、主食:ごはんなら3~4杯、主菜:肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品:牛乳なら1本程度、副菜:野菜料理4皿程度、果物:みかんなら1~2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。