

# 8月 給食だよ!



木花こども園

R元.8.1

暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。

## 「作って食べよう」

子どもの興味に合わせて、お手伝いしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。

《お手伝いの種類》

- 野菜の皮をむく、すじをとる
- 野菜を洗う
- テーブルを拭く
- 食器を並べる
- 食器を片付ける 等



## ☆サンプルケースができました☆

玄関にその日の給食を展示します。量は概ね5歳児の一食分です。お帰りときに子どもさんと一緒に見て帰ってくださいね。



## ★今月のメニュー（28日）

みんな大好き!

### <リャンパンサンスー>

(材料 4人分)

- 春雨 16g・きゅうり 80g (小1本)  
 人参 25g (小1/3本)・ハム2枚・  
 卵 1個・油小さじ1・調味料 (ごま油小さじ1・  
 酢小さじ2・砂糖大さじ1・しょうゆ小さじ1)

- (作り方) ①卵は炒り卵にする。  
 ②きゅうり、人参は千切りにし、塩もみする。  
 ③ハムは千切りにし、湯がいてさま。  
 ④春雨は湯がいて5cm長さに切る。  
 ⑤材料を調味料で和える。



## 〈給食目標〉

夏のたべものを味わおう



## おやつの上質な食べさせ方

幼児のおやつは1日3回の食事では摂れない栄養を補うためのものです。また、食事と違った食品、盛付、彩りなど食べる楽しさがあります。

### ○おやつにおすすめの食材

おにぎり、めん類、果物、牛乳・乳製品、野菜(さつまいも、ゆでた枝豆、トマトなど)

※発育期の子どもにとってカルシウムは重要な栄養素です。普段の食事では使うことが少ない牛乳、乳製品を取り入れましょう。



### ○適正量

子どもの年齢、体格、食欲、生活リズム、遊び方、健康状態などによって左右されます。

★ 1～2歳の目安 100～150kcal

★ 3～5歳の目安 150～200kcal

※ 例えば3～5歳児は牛乳 150mlで100kcalのエネルギーがあるため、他に果物や菓子を組み合わせる場合はあと50kcalが目安です。

<50kcalくらいのおやつ>

バナナ	M1/2本 (60g)
みかん	小2個 (50g)
チーズ	スライス1枚 (15g)
ヨーグルト	カップ1個 (90g)
食パン	8枚切1/2枚 (22g)
ゼリー	1個 (80g)
ポーロ	20粒 (10g)
クラッカー	3枚 (10g)
クッキー	1枚 (10g)

