

給食だより

アップルナースリー保育園

11月
November



～新米の季節～



新米の季節になりました。新米は水分が多いため、炊くときは水を減らして炊きます。色の白さも目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

園でも、おいしい新米を提供していきます。
ご家庭でも、今しか味わえない新米を楽しんでみては。

～11月15日・七五三～



千歳飴は、子どもが無事に育って長生きするようお願いが込められた縁起物です。お赤飯やお祝いメニューで食からも行事を楽しんでみては。



～コロナ禍により家で過ごす時間が増えた為、
間食が増えてしまったお悩みについて～



子どもの間食の役割というのは、「楽しみ」や「気分転換」の意味もありますが、何よりも「栄養補給」の意味が第一です。

間食の適量は、子どもの年齢、体格などによって異なりますが、1～2歳 150cal、3歳以上 200cal 程度です。食べ過ぎると、夕食が家庭の時間に通常量食べられなくなり、寝る前に空腹感を感じ、食べてしまうことなどで「肥満」につながる可能性もあります。

◎栄養補給の意味から望ましい間食のおすすめ食材例をあげると

運動等で使い切ったエネルギーの補給

→ おにぎり、パン、バナナ、芋 等

カルシウムが多く含まれているので歯や骨を丈夫にする

→ 牛乳、ヨーグルト、チーズ等

食物繊維やビタミン類で体の調子を手助けする

→ フルーツ類 野菜等



特にパンは、甘くないパンがおすすめで、水分も糖分を含まない麦茶や牛乳が好ましいです。市販のお菓子も、月齢にあったものを選びましょう。組み合わせ例として、

ビスケット2枚+牛乳、ふかし芋1/2+牛乳、ヨーグルト+りんご 等
<ポイント>

- ① ポテトチップスやチョコレート、菓子パンなどの内容に偏らない事。
- ② 家にいる際も10時：15時など、おやつ時間を決める事。
- ③ 1回量もおやつ皿にとって与え、それ以上与えないなど食べすぎ防止のため、あらかじめ量を決める事も大切です。

以上の事に気を付けながら、楽しいおやつ時間を過ごして下さい。