



給食だより

令和元年 9月 2日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



残暑お見舞い申し上げます。

夏休みが終わり、日常が戻って来ました。子供たちはマーチングの練習に加え、運動会の練習にも励んでいます。お昼を過ぎる頃から職員室には水筒を持って麦茶をもらいに来る子が増えてきます。まだまだ残暑が続いています、多めのお茶を持たせるようにお願いします。

おやつの大変な役割

幼児期の子供の胃はまだ小さいため、3回の食事では必要な量を取りきれません。その為、子供のおやつは足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

いろいろなおやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うための物なので、市販の菓子とは限りません。ご飯やパン、牛乳、乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

ご飯やパン、芋などを 使ったおやつ

ミニおにぎり
ジャムサンド
ふかし芋

炭水化物を多く含んでい
るものにエネルギーのも
ちになります。



牛乳・乳製品や小 魚などを使ったお やつ

牛乳
チーズ
ごまいりこ

カルシウムを多く含んで
骨や歯をつくるも
ちになります。



野菜や果物などを 使ったおやつ

南瓜のきんとん
りんご
野菜スティック

ビタミンや食物繊維を多
く含んでいて、体の調子
もとになります。



おやつは時間と量を決めましょう

おやつは食べる時間と量を決めて定期的に与えます。おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでだらだら食べていると、食事の時間におなかがすかなかったり、虫歯の原因になったりします。

美味しい旬の食べ物 . . . 「さんま」

～秋の代表的な味覚です～

さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。形が細長く、腹が銀色で、見た目が刀に似ていること、秋に多く獲れる魚であることからこの漢字になったといわれています。さんまには体に良い油（DHA・EPA）がたくさん含まれているので、秋にぜひ食べて欲しい魚です。



※8月より食中毒注意報が保健所より時々ですが、発表されています。涼しくなってきたからと油断しやすい時期です。日中は気温はまだ高いですので注意して下さい。