



給食だより

令和4年 9月 1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。

おやつ大切な役割

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。

おやつは時間と量を決めましょう

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て、エネルギーの源になります。



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いて、骨や歯をつくるの源になります。



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、体の調子を整えます。



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。大きな地震などが起こると、数日間食料を手に入れる事出来なくなることもあります。もしもの時のために食料や日用品などの防災用品を備蓄しておくことが大切です。また、いざという時に期限が切れていることがない様に定期的に確認しましょう。園でも備蓄食として、かんぱん・果物缶詰・長期保存可能な食品を準備しています。かんぱんは年に一度、こども達におやつとして提供している為、抵抗なく食べることが出来ます。



備蓄食を工夫して美味しく食べよう

備蓄食は長いもので水だと8年、かんぱんやビスケットなど5年の賞味期限の物がありますが、魚や果物の缶詰、レトルト食品も十分に備蓄食になります。賞味期限が近付いたら、アレンジして食べましょう。例えば、魚の缶詰だと散らし寿司の具材にしたり、カレーに入れたりしても美味しいです。レトルトのお粥は味付けした具材をまぜて、おじややりゾットにしたり、かんぱんは砕いて牛乳に浸してタルト生地にしたり、ピザの生地にしたりなど、色々アレンジしてみてください。

来月は運動会です。練習で体力を消耗します。しっかり睡眠・栄養・休養を取りましょう

