

給食だより 11月号

平成30年11月1日

こども支援課



秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。しっかりごはんを食べ、体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、おやつは、乳幼児期の子どもにとって、空腹を満たすためだけではなく、心身の健やかな成長を促す、とても大切な役割を持っています。この機会に、日頃のおやつの摂り方を見直してみましょ。

おやつについて考えよう!

おやつ役割

◆栄養補給◆



一度の食事でたくさんの量を食べられなかったり、日によって食べむらがあったりして、三度の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。

◆心と身体のリフレッシュ◆



おやつを食べながら休憩したり、友達や家族と会話したりすることで、疲れを癒し、コミュニケーションを深める時間が生まれます。

おやつを食べるときの工夫

◎時間を決めましょう

1日1~2回、午前は10時頃、午後は15時頃に食べるのが目安です。だらだら食べていると肥満や虫歯につながります。時間や回数を決めて食べましょう。

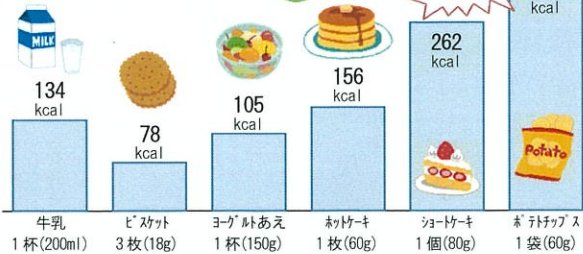
◎不足しがちな栄養素を取り入れましょう

甘いおやつやスナック菓子だけではなく、カルシウムやビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。また、手作りおやつも取り入れましょう!

◎量を決めましょう

1日に必要なエネルギー量の10~20%(150~200kcal)程度が目安です。次の食事に影響しないように調整しましょう。

普段食べているおやつのカロリーをCheck!



<献立紹介> ヨーグルトあえ ~4人分~

- ヨーグルト(プレーン) 200g
- りんご 1/2個
- パイナップルの缶詰 100g
- ④ 黄桃の缶詰 100g
- 白桃の缶詰 60g
- 水(りんご用) 300ml
- 塩(りんご用) 小さじ1/4

- ① りんごは、皮をむき、いちょう切りにして、塩水にさらしておく。
- ② ④は、汁気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ポールに、水気を切ったりんごと②を入れ、ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。

バナナやみかんの缶詰を入れてもおいしいよ!



今月の目標



おやつの内容や量に気をつけましょ



◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(11月は『かぶ』を取り入れています。)

※ 今月の献立 ※

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ		
				未満児	以上児	飲み物
1	木	古代米せんべい・牛乳	ぶたにくのきのこいため・ゆでキャベツ・けんちんじる	ビスコ		ぎゅうにゅう
2	金	アスパラガスビスケット 牛乳	さかなのたつたあげ・こまつなひたし トマト・じゃがいものみそしる	アンパンマン ソフトせんべい		とうにゅう いんりょう
5	月	カルシウムせんべい 牛乳	ぎゅうにくのガーリックいため・さつまいもサラダ はるさめスープ・バナナ	どうぶつこのゆめ		ぎゅうにゅう
6	火	チョイス・牛乳	さかなのみそマヨネーズやき・チンゲンサイひたし あつあげとやさいのあんからめ	カリポテ		ココアミルク
7	水	ライススナック・牛乳	カレーライス・ふくじんづけ・きゅうりのすのもの・かき	ラングリー		ぎゅうにゅう
8	木	やわらかえびせんべい 牛乳	とりにくとレバーのみそからめ・そえやさい トマト・かぼちゃのみそしる	まいにちかじつ		ぎゅうにゅう
9	金	五穀ぼんせん・牛乳	かれいのてりやき・ゆかりあえ たきあわせ・チェリーかん	リラクマソフトせんべい		きになるやさい
10	土	小魚家族・牛乳	バターロール・みかんジャム・ほうチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	しろえびせんべい		グレープ ジュース
12	月	おこげせんべい・牛乳	ちくわのにしよあげ・もやししょうゆあえ ちゅうかスープ・りんご	ミルクスイートポテト		ぎゅうにゅう
13	火	たべっこビー・牛乳	チャーシューメン・サッポロまめ・そくせきづけ・トマト	ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう
14	水	黒糖ふがし・牛乳	わかめごはん・さけのしおこうじやき あまずえ・くだくさんみそしる	おやさい せんべい	ロングサラダ	ぎゅうにゅう
15	木	ミレービスケット・牛乳	ムニエル・みずなのごまだれ・とりにくのトマトに	おこめの ムース	おこめのムース ほしたべよ	おちゃ
16	金	カルシウム塩せんべい 牛乳	いりたまご・ブロッコリーひたし こうやどうふふくめに・きよほうぜりー	かぼちゃのマフィン		ジョア プレーン
17	土	白い風船・牛乳	しよくパン・いちごジャム・ぎよにくソーゼー ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	かおりせんまい		りんご ジュース
19	月	ウエハース・牛乳	とうふのうまに・さわらのさいきょうやき はくさいひたし・トマト	ポーロ	やさい かりんとう	ぎゅうにゅう
20	火	パンキンせんべい 牛乳	さかなのカラフルソースかけ・こふきいも・かぶのスー	ごへいもち		ぎゅうにゅう
21	水	ソースせんべい・牛乳	とりそぼろどん・ちくわのてりに はりはりあえ・ミニパンかん	コーンフレークのココアミルクかけ		
22	木	ムーンライト・牛乳	わふうハンバーグ・ほうれんそうひたし パンキンポターージュ・チェリーかん	こめせんべい	こぶがき	ぎゅうにゅう
24	土	お子様せんべい・牛乳	しよくパン・ブルーベリージャム・チーズかまぼ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ほしたべよ		オレンジ ジュース
26	月	ハイハイン・牛乳	わふうスバゲティ・ポイルウインナー マリンサラダ・トマト	ヨーグルトあえ		
27	火	野菜家族・牛乳	ぶたにくのたつたあげ・キャベツのおかかあえ いとこに・フルーツゼリーかん	チーズクレープ		おちゃ
28	水	じゃこせんべい・牛乳	ゆかりごはん・とりにくのマスタードやき ブロッコリー・きりほしだいこんふくめに・バナナ	エリーゼ		ぎゅうにゅう
29	木	たまごせんべい・牛乳	さかなのホイilmし・しおきゅうりに・にくじゃが	ブリッツ	ブリッツ グレープゼリー	ぎゅうにゅう
30	金	マンナビスケット・牛乳	さといものごまあえ・こまつなのおひたし トマト・おでん	まがりせんべい		ぎゅうにゅう

★毎週水曜は主食が出来ます