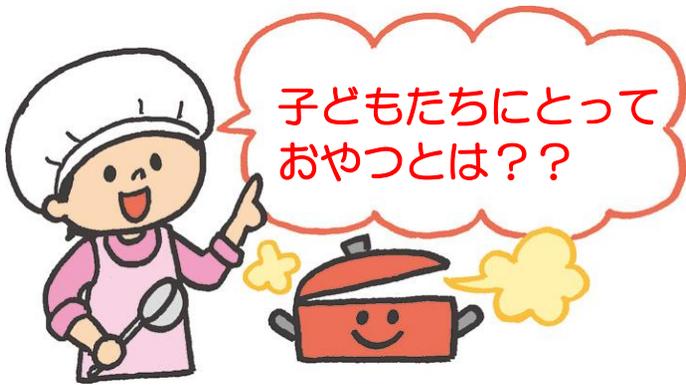


お料理室だより



チャイルドハウスこども園

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少し過ごしやすくなりましたね。もうすぐ「食欲の秋」本番です(^o^)さんま、栗、まつたけ、ぶどう、梨、りんご、柿、新米・・・たくさんの食材が美味しい季節になります。そんな食欲の秋ですが、おやつばかり食べていると食欲もわかず、肥満につながりやすくなってしまいます。1日3回の食事と適切な量のおやつで規則正しい食生活を心がけましょう。



おやつ役割



子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、**心の栄養**となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う**食事としての役割**があります。子どもにとっておやつは**大切な食事**と考えましょう。

おやつの選び方



おやつは、お菓子やジュースではありません。**ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳**などを組み合わせて選びましょう。できれば**手作り**が安心です。子どもといっしょにラップでつくるおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも、毎日手作りは大変ですよ。例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品と組み合わせると良いでしょう。

おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は**一日の食事量の10~15%**(100~200kcal程度)です。おやつでどんなに体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えたりしていると、肥満や虫歯、偏食になりがちです。以下のことに注意するようにしましょう。

- ◎一日1~2回
- ◎食事と食事の間にとる
- ◎食事に響かないようにする



9月の食育・ミニクッキング

| | | |
|--------|--------------------|--------|
| 2日(月) | 食育「梨に触れよう」 | 1歳児 |
| 3日(火) | ミニクッキング「大学いも」 | 2歳児 |
| 4日(水) | 食育「ぶどうに触れよう」 | 1歳児 |
| 6日(金) | クッキング「鮭豆腐ハンバーグ」 | 4歳児 |
| 9日(月) | 食指導「食べ物の働き(3色食品群)」 | 赤かぶとむし |
| 10日(火) | クッキング「ピザトースト」 | 2歳児 |
| 11日(水) | ミニクッキング「フルーチェ」 | 1歳児 |
| | 食指導「食べ物の働き(3色食品群)」 | 青かぶとむし |
| 12日(木) | 食育「ほうれん草ちぎり」 | 1歳児 |
| 13日(金) | 食育「非常食を体験しよう」 | 全園児 |
| 17日(火) | クッキング「お月見団子」 | 2・3歳児 |
| | | 5歳児 |
| 20日(金) | 食育「柿に触れよう」 | 1歳児 |
| 24日(火) | 食育「色々な旬の食材に触れよう」 | 3歳児 |
| | お米作り「稲刈り体験」(延)26日 | 5歳児 |
| 26日(木) | ミニクッキング「ごま塩昆布おにぎり」 | 2歳児 |
| 27日(金) | ミニクッキング「ラップおにぎり」 | 4・5歳児 |



非常食を食べてみよう!

この度、豊岡市の方から災害用用品の「アルファ米」をいただきました。

「アルファ米」とは、炊きたてのご飯を急速乾燥したもので、お湯を入れて、15分経つとふっくらご飯ができます。また、栄養成分も普段食べている白米と変わりなく、とても栄養満点です。

園では、9月13日(金)の避難訓練に合わせて、給食・おやつは非常食を使用して、防災給食を提供予定です。子ども達と一緒に災害時の食事を体験したいと思います。

このような機会に、ご家庭の非常食を見直し、賞味期限が近付いている食品があれば、お子さんと一緒に食べてみるのはいかがでしょうか(^_^)