



残暑というにはまだ高い気温が続きそうですね。続く暑さの影響で、元気そうに見える子どもたちも、夏の疲れがたまって抵抗力が少し弱くなっているかもしれません。また、食中毒の発生が多い時期でもありますので、食中毒に注意するとともに、子どもたちの健康管理にも気を付けてくださいね ✨

子どものおやつは何食べる？

子どもたちは1日3回の食事だけでは1日に必要な栄養量は摂りきれません。子どもたちの成長に大切な栄養を補うための“第4の食事”として取り入れましょう ！！ また、栄養を補うだけでなく、子どもたちにとっておやつは楽しみのひとつです。楽しく、おいしく食べられる時間になるといいですね 😊❤️

1歳半～2歳頃は1日1～2回あわせて100～150kcal、3～5歳頃は1日1回150～250kcalをおやつから摂るのが目安になります。おにぎりやおいもなどの炭水化物を中心に、野菜類・果物・乳製品などを組み合わせるのがおすすめです 🍙🍌🍓🥛🍌🍎🍌🍌

市販のおやつを選ぶときには、なるべく油脂や糖分の少ないものを選びましょう。乳幼児用のおやつは油脂や糖分が少なめで、カルシウムや鉄分が添加されているものが多いのでおすすめです。おやつは食べる分だけお皿に出して、量を決めて食べるようにしましょう。

夕飯直前におやつを欲しがるときには、スナック菓子などは避け、食事の一部をおやつとして出しましょう。おにぎりや野菜スティックなどがおすすめです。ヨーグルトや果物でもいいですが、量が多いと食事に影響してしまいますので、少量にしましょう。

おやつは決まった時間に食べることを子どもたちと約束して、規則正しい食事リズムで過ごせるといいですね 🍌

こども園での給食の様子 🍌❤️

私は、子どもたちが“苦手なものが食べられた！”、“全部食べられた！”という達成感を感じることで、子どもたちの“食”への自信がつくのではないかなと感じるとともに、1日3食の食事こそが最大の食育だと思っています。

園では、少なめの盛り付けにして、子どもたちがなるべく食べきれるように工夫しています。全部食べきれたらおかわりが食べられる、と決めてみんな好きなおかずのために苦手なものも頑張ってお食べる姿が多く見られるようになりました。

保育者とともに、お箸の持ち方や姿勢に関する声かけもおこない、少しずつ上達しているように感じます。また、子どもたちがお互いに「こうやって食べたらおいしいよ」「いっしょに食べよう」と声をかけあっていて、楽しそうに食べている姿もみられますよ 🍌

給食メニューの紹介 🍌

8月に実施したメニューから、おさかなレシピを紹介します！

カジキのチーズソテー

材料(2切分)

・めかじき(50g)	2切れ	・塩	ひとつまみ
・薄力粉	適量	・油	小さじ1強
・乾燥パン粉	8g	・乾燥パセリ	0.2g
・粉チーズ	3g		

作り方

- ① めかじきに塩をふる。
- ② パン粉、パセリ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③ めかじきに薄力粉をまぶす。
- ④ 薄力粉を水で溶き(天ぷら衣くらいのかたさ)、③のめかじきに衣をつける。
- ⑤ ④に②を両面につけてクッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥ ⑤に油をかけて180℃に余熱したオーブンで約15分焼いて、焼き色がついたら完成。



★園ではパン粉、パセリ、粉チーズと一緒にスキムミルク(粉)も入れています 🎵

多めの油を熱したフライパンで焼いても同様に作れます！

鮭やアジなどの他の魚や鶏肉・豚肉などめかじき以外でもおいしくつくれますよ 🍌