



食育だより

令和 元年 10月号

(作成者) 栄養士 野原正子

*** 三食を決まった時間にきちんと食べよう! ***

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、栄養を補ってくれるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて、バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群...主に主菜。たんぱく質

(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...主に主食。糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...主に副菜。ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



ハロウィンクッキング (クッキー作り体験を)

材料

かぼちゃ (またはさつまいも) 100g
バター50g
砂糖30g
ホットケーキミックス150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



給食作りへの思い



安全な給食が一番!!

学校給食や給食搬入業者等で給食の異物混入の事故が報道されました。

当園給食室では、安全な食材選び、調理器具の安全点検、施設面のチェックなど、日々責任をもって取り組んでいます。

子ども達の人数に関係なく、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に沿って、記録表を作成し、調理師の健康管理を含めたチェックを日々行なっています。

今後も子ども達の口に入るものを作るという役割に責任をもち、プロとしての認識をもち、研鑽を積み取り組んでいきます。気になることは、お気軽に給食室に声をかけてください。

