

# 平成28年6月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。  
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！  
食事はおいしく楽しくたべましょう



## ★子どものおやつ

大人のおやつは嗜好品ですが、子どものおやつは大切な意味合いがあります。

成長過程の子どもは胃の大きさに対し、1日の必要分が3食でとりきれないので3時ごろ食事のかわりに与えるものです。

内容は3食でとれない栄養の補給をかねて楽しみ、おいしさのあるものをあげましょう。果物、芋類、乳製品、おにぎり等適しています。量は食事の1/3～1/2位がよいです。スナック菓子等をおやつに食べる時は、食べる分だけお皿にだしてあげるようにしましょう。

### 簡単おやつのおすすめメニュー

#### ●焼きおにぎり⇒

ご飯にかつおぶしとしょうゆ少々を混ぜ、小さいおにぎりにし、オーブントースターで焼く。

#### ●フレンチトースト⇒

鶏卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、食パンを浸しバターかサラダ油で両面きつね色に焼く。

#### ●じゃがもち⇒

じゃが芋は軟らかくし、つぶす。片栗粉、牛乳を加えよく混ぜる。サラダ油で両面焼き、しょうゆを少しつける。

#### ●フルーツポンチ⇒

好みの果物を食べやすく切り、混ぜて器に盛る。  
(切ったバナナは缶汁につけると変食しない)

## ★6月は食育月間です

食育月間は国が定めた「食育推進基本計画」により、平成18年から始まったもので、平成23年に制定された「第2次食育推進基本計画」の中でも、毎年6月が「食育月間」と定められました。

☆できることから始めましょう！

☆5つの力を身につけること！

- 1、料理をする力
- 2、食べ物を選ぶ力
- 3、食べ物の命を感じる力
- 4、食べ物の味がわかる力

保育園ではこんなことをしています

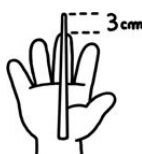
クッキング

クッキー作り

カレー作り

配膳のしかた

お買い物 等



配膳の仕方

## ★5月のリクエストメニューの様子

・メニュー：ふりかけごはん クリームシチュー 煮込みハンバーグ

ブロッコリーのおかか和え プチトマト プチゼリー

・らいおん組によるリクエストで、「おいしい」とおかわりもして、和やかに楽しい時間を過ごしていました。

野菜もメニューの中に選べるようになりました。

