

給食だより

2024年9月
あけぼのこども園

～上手におやつを食べよう～

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができないため、3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。選び方・量・時間・食べ方に気を付けながらいただきます。



		9月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	豚汁 チーズはんぺんフライ フロccoliーおかか和え フルーツ	お菓子	ブルーベリーカッフェケーキ
3	火	カツ煮 春雨マヨサラダ つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
4	水	タラみと焼き 子とえ 小松菜サラダ フルーツ	お菓子	野菜スコーン
5	木	バラ焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草ツナ和え	ヨーグルト	お菓子
6	金	塩鮭 きんぴらごぼう マカロニサラダ フルーツ	お菓子	バタースティック
7	土	ポークカレー ナゲット コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
8	日	休日		
9	月	かに玉スープ 肉しゅうまい もやしとさしみとえ フルーツ おかかふいかけ	お菓子	お菓子
10	火	和風きのこバーグ ひとロスバ つけ野菜	お菓子	豆腐ドーナツ
11	水	カレイ煮付け 春雨ツナ炒め フロccoliーサラダ フルーツ	お菓子	ホットケーキ
12	木	いも汁 ギョーザ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	金	千金カツ ひじき煮 小松菜なめたけ和え	お菓子	ココアトースト
14	土	焼き焼き風煮 白身魚フライ スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	祝日・敬老の日		
17	火	焼き魚(ほっけ) だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子	スイートポテト
18	水	肉じゃがコロケ もやしたらご炒め ほうれん草ごま和え	ヨーグルト	お菓子
19	木	小松菜しゅうまい おから炒め キャベツツナサラダ	お菓子	ココアバナナケーキ
20	金	いか野菜カツ 小松菜サラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	アメリカンドッグ
21	土	さつまい エビしゅうまい 中華春雨サラダ	ヨーグルト	お菓子
22	日	祝日・秋分の日		
23	月	振替休日		
24	火	赤魚煮付け 春雨ひき肉炒め 小松菜ごま和え フルーツ	お菓子	やきいも
25	水	せんべい汁 エビカツ ごぼうサラダ フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
26	木	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
27	金	焼き魚(さば) きんぴらごぼう ポテトサラダ	お菓子	フレンチトースト
28	土	鶏の塩焼き ひじき煮 マカロニサラダ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日		
30	月	お誕生会 みそラーメン とい天 ほうれん草なめたけ和え フルーツ	...	フィンアラモード

《 おやつとのえ方のポイント 》

■栄養豊富なものを選び

エネルギー源となる炭水化物（ごはん・いも・シリアル）にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。



■砂糖、油脂を多く含む食材を避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。

■異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコだけでは甘すぎて食べ続けられませんが、チョコ→ポテトチップス→チョコ→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べることができてしまいます。



■いつもの時間、場所、お皿で食べる

おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前に食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。