

給食だより

2025年9月
あけぼのこども園



～上手におやつをいただきましょう～

幼児は、体が小さいわりに多くのエネルギーや栄養素を必要とします。
まだ一食で十分な量を食べられなかったり、胃が小さいために食事だけでは必要な栄養素を満たすことが難しく、それらを補うためにもおやつは重要になってきます。
子どもにとってのおやつはどんなものが好ましいのか？その量は？
今一度おやつについて考えてみましょう。



		9月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	マーボー豆腐 春雨マヨサラダ フロッキー パナナ		お菓子	お菓子
2	火	せんべい汁 メンチカツ 小松菜ツナ和え オレンジ チーズ納豆		お菓子	アメリカンドッグ
3	水	野菜入りしょうが焼き かぼちゃ甘煮 トマトサラダ		お菓子	さつまいもクッキー
4	木	いも汁 ギョーザ マカロニサラダ パイン缶 さけふいかけ		ヨーグルト	お菓子
5	金	たらマヨ焼き きんぴらごぼう フロッキーおかか和え キウイ		お菓子	ツナマヨコーンパン
6	土	豚汁 エビしゅうまい もやしささみ和え みかん缶 さけふいかけ		ヨーグルト	お菓子
7	日	休日			
8	月	和風おろしハンバーグ ひとロスパ ほうれん草かぼやき和え		お菓子	フルーツボンチ
9	火	ちくわ納豆 もやしひき肉炒め 小松菜ごま和え		ヨーグルト	お菓子
10	水	きのこトマトのミートボール だし巻き卵 フロッキーサラダ		お菓子	ホットケーキ
11	木	さつまいも汁 ナゲット もやしツナ和え パナナ さけふいかけ		ヨーグルト	お菓子
12	金	ハムカツ ひじき煮 スバゲティサラダ		お菓子	スイートポテト
13	土	肉団子スープ エビカツ ごぼうサラダ キウイ おかかふいかけ		ヨーグルト	お菓子
14	日	休日			
15	月	祝日・敬老の日			
16	火	赤魚煮付け 春雨ツナ炒め ポテトサラダ		お菓子	ココア蒸しパン
17	水	トマトとひき肉のカレー エビフライ もやし中華和え パナナ		ヨーグルト	お菓子
18	木	れんこん鶏つくね 和風ひとロスパ 小松菜ツナ和え		お菓子	焼きいも
19	金	焼き魚(さば) 子とえ ほうれん草なめたけ和え		お菓子	きな粉トースト
20	土	照り焼きチキン おから炒め トマトサラダ		ヨーグルト	お菓子
21	日	休日			
22	月	カレー煮付け きんぴらごぼう 小松菜サラダ キウイ		お菓子	りんごケーキ
23	火	祝日・秋分の日			
24	水	すきやき風煮 肉しゅうまい 中華春雨サラダ パナナ さけふいかけ		お菓子	お菓子
25	木	おからボール もやしたらご炒め キャベツサラダ		ヨーグルト	お菓子
26	金	クリームシチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ オレンジ		お菓子	バタースティック
27	土	親子煮 アジフライ もやしツナ和え パイン缶 のりたま		ヨーグルト	お菓子
28	日	休日			
29	月	お誕生会 みそラーメン 鶏の塩焼き だし巻き卵 トマト 梨		...	お豆腐チョコス
30	火	焼き魚(ほっけ) 春雨ひき肉炒め 小松菜なめたけ和え オレンジ		お菓子	お菓子

おやつの時間と量は？

食事に影響しないよう食べる時間と量を決め座って食べる習慣をつけましょう。

★1～2歳は10時・15時の2回

100～150キロカロリー

★3歳以降は15時の1回

200～260キロカロリー

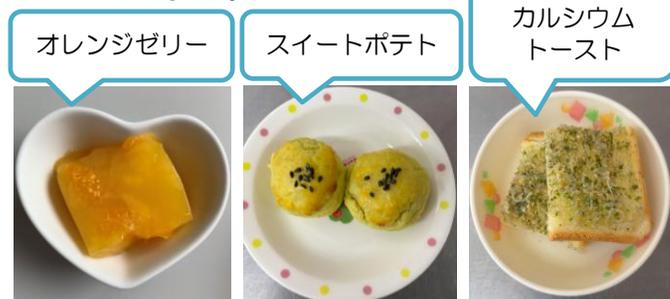


おやつで摂りたい栄養素は

幼児期に不足しがちな「鉄・カルシウム・ビタミン」です。

ヨーグルト・チーズ・小魚・焼き芋・くだものなどがおすすめです。

大人が食べるような菓子パン、ケーキ、チョコレートにはまだ慣らさないほうがよいでしょう。



気をつけたいこと

泣いたりぐずったりしている時に、なだめるためにおやつを与えてしまうことは避けましょう。

そのような理由で与えてしまうと「いやな気持ちを紛らわすために食べる」という行為につながってしまいます。

いやな感情はなるべく食べ物と結びつけないことが大切です。

※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。

