

給食だより

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。

子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。

ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



おやつの役割を知りましょう

1～2歳児

おやつは離乳食を完了して幼児食に移行したときに「補食」として位置づけられるものです。特に1～2歳はまだ遊び食べやむら食い、食事中に眠くなってしまうなど、安定して栄養を摂ることができないため、一日に1～2回の栄養補給が必要です。そこで食事に影響しない量で不足しがちな栄養を補うことが大切です。

あくまでも「補食」が目的なので市販の乳幼児用菓子ばかりにならないように気を付けましょう。子どもの欲しがる時に与えていると虫歯や偏食、肥満になることもあります。

3～5歳児

食事で栄養を十分に摂れるようになると、おやつの役割は「楽しい時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間となるように心がけましょう。また、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子を上手に組み合わせ、変化を持たせることも大切です。手軽だからと言って市販のスナック菓子のようなものばかりは禁物。食事に関心がなくなり、偏食になったり、だらだらと食べる癖がついてしまうこともあります。「おやつの時間」は、できるだけ保護者も「一緒にリラックスする楽しいひととき」になる演出を心がけましょう。

「補食」におすすめの食品は？

食べやすく、満足感が得られるものが最適です。

- うどん ●とうもろこし ●果物 ●おにぎり ●プリン ●ヨーグルト ●おにぎり ●プリン ●ヨーグルト
- えだまめ ●ゼリー ●さつまいも ●じゃがいも

☆今月のリクエストメニュー☆

＜給食＞＊コッペパン

＊南瓜コロッケ

＊キャベツ

＊コーンスープ

＊牛乳

＊ゼリー

＜おやつ＞＊麦茶、おにぎり（おかか）

♪今月はさくらんぼ組のリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

南瓜コロッケ

●作り方

- 1 かぼちゃは一口大ぐらいに切り、柔らかく蒸してつぶしておく。
- 2 たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、豚ひき肉・おからと油で炒める。
- 3 1と2を混ぜ合わせ、形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

●材料

- ・豚ひき肉…15g
- ・かぼちゃ…50g
- ・たまねぎ…10g
- ・にんじん…10g
- ・おから…10g
- ・小麦粉…5g
- ・卵…5g
- ・パン粉…8g
- ・油…5g
- ・中濃ソース…3g