

11月 給食だより

みちのご保育園

2020年も残すところ2か月となりました。あっというまに寒さの厳しい日が増え、年末を感じる季節になりましたね。今年の冬は、新型コロナウイルス・インフルエンザともに十分に警戒して生活することになりそうです。

たくさん寝て、運動して、温かいものを食べて免疫力をあげ、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

【おやつについて】

子どもたちにとっておやつは「第四の食事」といわれ、一度にたくさん食べることができない子どもにとって大切な役割を担っています。おやつをあげるうえでのポイントは、

- ① 1日の摂取カロリーの10～20%（乳児は100～150kcal、幼児は150～200kcal）にする
- ② 糖分や油分などの摂りすぎに気をつける
- ③ 食事に支障をきたさない量にする

です。カロリーなどはあくまで目安なので、食事がたくさん食べられる子にはゼリーなどの軽いもの、少食な子にはおにぎりなど栄養をたくさん摂れるものをあげるなど、その子にあったスタイルを見つけられるといいですね。



おにぎり100g…150kcal
牛乳150ml…100kcal (100ml…67kcal)
バナナ1本…80kcal りんご1/2 (100g) …50kcal
食パン1/2 (6枚切り) …80kcal

参考にしてみてください☆

こどもたちが掘ってきた大きなさつまいもは、ご家庭でどのように調理しましたか??

保育園では、豊作だったのでとても1回では使いきれず、、スイートポテトと炊き込みご飯でおいしくいただきました☆

来年も楽しみですね(^ ^)/



災害用ごはんを食べました

10月15日の午後おやつで、保育園に備蓄されている災害食のひとつである「五目御飯」を食べました。

幼児さんには、パラパラのα米→目の前でお湯をいれる→ごはんになるという過程を見せながら、地震などでおうちに帰れないときに食べるごはんであることを伝えました。

独特な香りがあるので食べてくれるのか不安でしたが、意外にも好評で一安心です☆

