



# 給食だより 5月

杉戸みちのこ保育園  
令和3年5月1日

保育園にもこいのぼりが力強く泳いでいます。入園・進級して1か月が経ち、だんだんと新しい環境にも慣れてきた様子の子ども達です。子ども達同様、保護者の方も不安な1か月だったかと思います。少しでもサポートできるよう努めて参ります。



## 幼児期におけるおやつ目的

献立表をみて、おやつにおにぎり?と思った方もいるかと思います。おやつ=お菓子と認識しがちですが、幼児期におけるおやつは補食です。幼児期は体が小さいため、1回の食事が少なく、3回の食事では栄養を摂りきれません。この摂りきれなかった栄養を補うためにおやつを食べます。休日のおやつはどのようなものを食べていますか?

## おやつのポイント

☆おやつの適量は2歳未満は150kcal  
3歳以上は200kcal程度です。

☆心と身体のリフレッシュの時間に  
しましょう。

☆おにぎりやふかし芋、果物などの  
足りない栄養素を補う食べ物にしましょう。

☆食事に響かないよう、次の食事まで  
2~3時間の間隔をあけましょう。

☆1回に食べる量だけをお皿に出しましょう。

☆おやつの時間を決め、ながら食べに  
ならないよう気を付けましょう。

3食作って更におやつも手をかけなくてとはと気負わず、簡単にできる、ふかし芋や茹でとうもろこし、バナナ、おにぎり、トーストなど手を抜いたもので構いません。時間を決め、3度の食事に響かない量を楽しく食べるように心がけましょう。

### 今月のおすすめレシピ

### じゃこトースト

#### 材料 幼児1人分

食パン	1/2枚
しらす	2g
マヨネーズ	3g
あおのり	0.2g
粉チーズ	0.5g

#### <作り方>

- 1.しらすとマヨネーズを混ぜる。
- 2.食パンに1を塗り、上から青のりと粉チーズをふってトースターで焼く。

カルシウムたっぷりのトーストです。こどもの発育に欠かせないカルシウムを手軽に摂ることができるのでぜひお家でも試してみてください。



◇らいおん組さんが、「梅仕事」を  
◇します。初めてでも楽しめる梅  
◇シロップを仕込み、6月のカレ  
◇ー作りの日に保護者の方と一  
◇緒に飲めるようにしたいです。

