



# 給食だより

杉戸みちのこ保育園

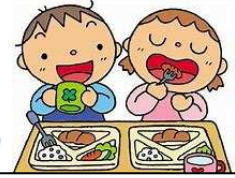
令和5年5月1日

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。

5月は新しい環境に慣れ、緊張がとれてホッとするとともに、つかれが出やすい季節です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



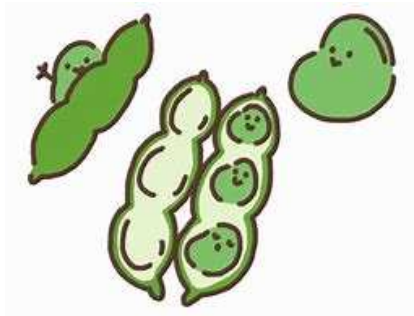
## 意外と知らない？おやつについて知ろう！



大人のおやつの感覚とは違い、幼児にとってのおやつは「補食」としての役割が大きく、大切な栄養を補う時間です。そのため与えるおやつは、食事で不足しがちなもの、特に不足しがちな「乳製品」「豆類」「果物」を用意してあげましょう。

### おやつのポイント

- ★おやつを食べる時間を決める
- ★夜ごはんに支障が出ないように、量を決める  
(おかわりは極力させない)
- ★不足しがちな栄養素を補えるメニューにする



## 食育活動

食育活動は、食を通して子どもの成長や発達を促す大切な行事の一つです。

5月では、そら豆のさや剥きを行います。剥いてもらったそら豆は、おやつに出すので楽しみにしててください。

### 今月のオススメおやつ きつねおにぎり

#### <材料> 幼児1人分

ご飯	30g
油揚げ	10g
人参	5g
だし汁	10g
しょうゆ	5g
三温糖	3g

#### <作り方>

1. 油揚げは1cmの角切りにして茹でる。人参は千切りにする。
2. だし、しょうゆ、三温糖を鍋に入れ、茹でた油揚げと人参を煮る。
3. 炊きあがったお米に混ぜて握る。