



令和2年5月 こども園もものき

# きゅうしょくだより



## ☆どんな給食を食べているの？☆

こども園では、年齢別に栄養摂取目標量を設定して献立を作成しています。栄養摂取目標量は、1日に必要なカロリー、たんぱく質、脂質、カルシウムやビタミンを表したものです。

3歳未満児は1日の目標量の50%、3歳以上児は40%を満たすように昼食とおやつを提供しています。手作りを重視した献立でおやつの内容も菓子類だけでなく、おにぎりや焼きそばのような軽食や果物といった内容も多くなっています。

もものきで提供しているご飯は【胚芽米】です。精白米と比べて成長に必要なビタミンが多く含まれていることから、胚芽米を選んでいます。盛り付け量は、3歳児は90g、4~5歳児は100gです。個々の食べ具合を見ながら量を調整しています。

変わりご飯やうどん・ラーメンなど麺類の日が月に1回ずつあり、どちらの日も人気です。うどんやラーメンのスープは昆布・かつお節・煮干しのダシをベースにして、添加物は控えています。

登園降園時に給食のサンプルを展示していますので、ご覧ください。

給食レシピはご希望があればお渡ししています。お気軽に栄養士にお声かけください(^J)♪

## ★朝ごはんの話★ -朝ごはんが大切なのはなぜ？-

朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動きだします。夜更かしをして朝ごはんが食べられないと、[疲れやすい][イライラする][腹痛]など体調不良になることもあります。

### ☀朝ごはんを食べよう☀ ①~④がそろって完璧!!

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

## ◆子供が作れる！簡単レシピ◆



### レンジで納豆オムレツ！

#### 作り方

#### 材料

- ・納豆 2パック
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・とろけるチーズ 適量

お好みで👉

ねぎ、キムチ、にらなどを刻んで一緒に混ぜて下さい

- ①深めの耐熱容器に納豆・卵・牛乳を入れてグルグルかき混ぜる
- ②チーズを上に乗せ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で1分半~2分加熱する
- ③添付のタレをかける

