



給食だより

平成30年 5月
栄養士 照屋恵美



たんご

5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で 300~350kcal 摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を 20% 増やしていくとよいでしょう。

1. 朝ごはんは体の目覚ましです
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているの、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはんで補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。

子どもの一日の野菜量を知っておきましょう

食べさせたい量は、子どもの両手で量って
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると150gが、幼児(3~6歳)に一日に食べさせたい量の目安。子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおおよその量がわかります。



+



緑黄色野菜1杯(50~60g)
青菜が苦手なら、かぼちゃにするなど、子どもの食べやすい野菜を選んで、2~3種食べると、栄養のバランスがよくなります。

淡色野菜2杯(100~120g)
くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いも類は野菜には含まれないので、別に70g(じゃがいも小1個)くらい食べて。



ゴーヤーの栄養でまず注目したいのがビタミンC! 他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。

厨房から

4月の入園・進級から早1カ月がたち、子ども達も園生活に慣れてきたように感じます。さて、5月5日はこどもの日! つばみっ子保育園では行事食としてこいのぼりライスが登場しますよ。お楽しみに☆