

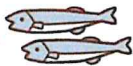


こんにちは、きゅうしょくです。



コロナウイルスの影響は保育園の中でもいろいろな場面でありましたが、まさか子どもたちに登園の自粛をしてもらうことになるとは考えもしませんでした。子どもたちの声がしない保育園はとても静かで、普段私たちがいかに子どもたちからパワーをもらっていたか実感しました。今まで当たり前だったことが当たり前でなくなってしまう不安はありますが、当たり前すぎて感じるができなかったこと、思わなかったことに目を向ける機会になっているとも感じます。

こんな時、免疫力を上げるためにバランスの良い食事が大事ですが、自粛が続き心が疲れている今は、好きな物・美味しい物を食べることで笑顔になり、心も体も健やかに穏やかに保っていききたいですね。給食では、これまでにできなかった給食イベントはなるべくやめてしまわず、別の月に行いたいと思っています。また、子どもたちから『おいしい!』の声がもらえる給食を作る日を楽しみに待っています。



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係します。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

無理のない程度に、取り入れていきたいですね!



おすすめクッキング

少ない材料で、簡単にできるおやつを2つ紹介します。保育園でも人気のメニューです。お子さんと一緒に、楽しく作ってみてください。

マシュマロサン

材料：リッツ (1個につき2枚)
マシュマロ (1個につき2分の1個)

作り方：

- ①耐熱皿にリッツを裏側にして並べる
- ②①のリッツの上にマシュマロを乗せる
- ③マシュマロが少し膨らむくらいまで、電子レンジ

(あたため) またはトースターにかける
(電子レンジなら7秒くらいで膨らみます)

- ④もう1枚のリッツで挟んでできあがり♪

チョコパ

材料： 冷凍パイ生地 (1枚で約5個分)
好みのチョコレート
(保育園ではダースを使っています)
あれば卵 (照り出し用)

作り方：

- ①パイシートを解凍する (折り曲げられるくらいまで)
- ②横長に置いたパイシートを、縦5等分に切る
- ③切ったパイシートにチョコレートを置き、半分にたたむ
- ④たたんだパイシートの隅をフォークで押してくっつける

(あれば、溶いた卵を上塗る)

- ⑤190度に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼く

日	曜	乳児午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	クッキング
07	木	ウエハース 麦茶	こいのぼりランチ	こいのぼりケーキ アンパンマンジュース	
08	金	ヨーグルト	米飯 チキンの白ごま衣フライ お豆サラダ 五色スープ オレンジ	かしわもちクッキング	
09	土	菓子	土曜給食	菓子	
11	月	バナナ	さくらえびとしらすのごはん 若鶏の緑茶オープン焼き きんぴらたけのこ わかめのみそ汁	米パフクッキー 牛乳	
12	火	ヤクルト	肉みそうどん ポテト春巻き 枝豆 鉄ゼリー	麩のラスク 牛乳	
13	水	せんべい 麦茶	米飯 コーンフレークチキン 彩りきゅうりのサラダ オニオンスープ りんご	ミルクもち アシドミルクいちご	
14	木	ビスケット 麦茶	おたのしみ弁当	焼いも お茶	
15	金	鉄ゼリー	米飯 チンジャオロース スイートポテトサラダ 野菜のカレースープ バナナ	ブラウニス 牛乳	
16	土	菓子	土曜給食	菓子	
18	月	ヤクルト	米飯 ハンバーグ かぼちゃのマリネ 春野菜スープ オレンジ	シリアルおこし 牛乳	
20	水	ビスケット 麦茶	手作りパン (シュガー) ミネストローネスープ ごぼうのサラダ バナナ	4. 5月うまれおたんじょうケーキ 十勝ヨーグルト せんべい	
21	木	ウエハース 麦茶	山吹ソーススパゲティ ポテトフライ 野菜のごまみそ和え メロン	いもっちだんご 牛乳	
22	金	バナナ	米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのおかかあえ わかめのすまし汁 オレンジ	クッキー屋さん	
23	土	菓子	土曜給食	菓子	
25	月	ビスケット 麦茶	カラフル寿司 ポップコーンチキン もやしと人参の和え物 玉ねぎとベーコンのみそ汁 オレンジ	パンせんべい 牛乳	
26	火	鉄ゼリー	ゴマ入りおさくらごはん じゃが芋の洋風煮 春雨フルーツサラダ ミニトマト チーズ	お菓子屋さん	
27	水	ヤクルト	米飯 キャベツのメンチカツ ひじきと玉ねぎのサラダ そうめん汁 ミニゼリー	フルーツポンチ	
28	木	せんべい 麦茶	米飯 豆腐のみそチーズ焼き 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしと大根のみそ汁 甘夏みかん	バナナケーキ 牛乳	
29	金	ヨーグルト	米飯 チーズ入りコロッケ ちくわときゅうりの青のり和え 具たくさん豚汁 メロン	ふわふわおかずマフィン アシドミルクいちご	
30	土	菓子	土曜給食	菓子	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	595	19.2	17	178	2.2	155	0.33	0.3	34	4.5	2
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	201	0.31	0.36	18	4.6	1.6
充足率(%)	104	84	107	69	92	77	106	83	189	98	125
3才未満児	546	16.8	14.9	258	2.2	128	0.28	0.28	31	3.9	1.7
目標量	520	20.8	14.5	239	2.4	203	0.28	0.32	18	4.2	1.5
充足率(%)	105	81	103	108	92	63	100	88	172	93	113

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。