

給食だより

こでまり保育園
平成29年11月



秋も一段と深まり、少しずつ冬の足音が近づいているようです。朝晩は気温がぐっと下がりますが、日中は暖かく、子ども達は毎日元気に遊んでいます。体を動かすと、自然におなかがいっぱい食欲も増すようで給食の「いただきます！」の声も大きく、園内に響いていますよ。

旬の食材「さつまいも」



美味しくて栄養満点のさつまいも。エネルギーの素になるでんぷんの他に、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。熱に弱いといわれているビタミンCですが、さつまいもは熱を加えても壊れません。また、イモ類の中でもカルシウムが多く特に皮の部分に多いので皮ごと食べるのがおすすめです。

美味しいさつまいもを食べてビタミンCを摂取し、風邪を予防して元気に過ごしましょう。

成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

鶏肉とレンコンとさつまいもの甘酢炒め

★作り方★

(4人分)

鶏モモ肉 300g
さつまいも 200g(1/2本)
レンコン 150g(1/2ぶし)
醤油 大さじ2強
酢 大さじ2
砂糖 大さじ2弱
片栗粉 大さじ1
油 適量

- ① 鶏肉は一口大に、さつまいもとレンコンは食べやすい大きさに乱切りにしそれぞれ水にさらします。
- ② さつまいもは水気を残したまま耐熱容器に移し、ラップをしてレンジで竹串が通るくらいまで加熱します。(600wで3～4分程度)
- ③ レンコンは良く水気を切り片栗粉をまぶし、鶏肉も片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンに油を入れて③を炒めます。鶏肉は皮目から焼きます。
- ⑤ レンコンと鶏肉に焦げ目がついたら裏返して蓋をし蒸し焼きにします。
- ⑥ ⑤に②のさつまいもをいれ炒め合わせます。
- ⑦ 醤油・酢・砂糖を合わせ、⑥にいれ絡ませて照りが出てきたら完成です。