



きのこの梅和え



☆おやつは第4の食事

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりきれません。
その為おやつを食べて栄養を補います。

☆おやつを取り方

- ・食事に影響しないように、時間を決めて食べましょう。
- ・おやつからとる栄養は一日の食事量の10～20%です。
幼児は130～260kcalが目安です。
- ・おやつは市販のお菓子やジュースだけではありません。
おにぎり、お芋、チーズ、果物、牛乳などオススメです。
- ・袋菓子は適量を小皿にだして食べましょう。



【材料】 子ども2人、大人2人分

- ・えのき 60g (1/2袋)
- ・しめじ 50g (1/2パック)
- ・しいたけ 60g (4個)
- ・きゅうり 30g (1/3本)
- ・梅干し 15g (2～3個)
- ・かつお節 4g (小パック1袋)
- ・ごま油 2.4g (小さじ1/2強)
- ・醤油 3g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① えのき、しめじは1.5～2cmの長さに切る。
しいたけは半分の長さに切り薄切りにする。
蒸して火を通す。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ①、②、細かくした梅干し、かつお節、ごま油、醤油を和える。



塩分の摂り過ぎに注意！

幼児(3～5歳児)の一日の食塩の摂取量は3.5g未満が良いとされています。
食塩を摂り過ぎると腎臓への負担、高血圧の原因にもなります。
加工食品には使用している塩分が表示されているのでチェックしてみましょう。
調味料の量を控えめにする、うどん・ラーメンなどの汁を飲み過ぎないなど減塩を意識してみましょう。



10月からはお弁当日が始まります。子ども達はたまにしかないお弁当日はウキウキ♪給食とは違った楽しみがありますね。

お弁当作りの気をつけるポイント

- 肉、魚、卵などの生ものはしっかり加熱調理する。
卵は半熟にせず完全に火を通すと安全です。
- 冷ましてから詰めてフタをする。
温かいと細菌が増えやすくなります。
- プチトマト、ぶどう、豆類などの丸いものは誤嚥防止のため切ってお弁当に入れてくださいね。

【ランチルームでの様子】

子ども達は食べる環境を整えて食べ始めます。椅子にしっかりと座り食器を正しい位置に並べて「いただきます」の挨拶をしてからです。
そうすることで食事に集中でき、マナーも自然に身につくようになります。



た
だ
し
い
し
せ
い
で
た
べ
よ
う

