



給食だより

富士こども園

2025年9月18日(水)



ドライカレーレシピ



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。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

おやつを上手に摂るために気をつけたいこと

- 食事に影響しないように時間、量を決める。
- 小皿に取り分けて適量を食べる。
- 一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)を目安に。
- ながら食いにならないよう、おやつに集中できる環境を。
- スナック菓子や甘いお菓子だけではなく、おにぎり、うどん、お芋、果物などもおすすめです。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要であり、成長期には欠かせない栄養素です。

鉄分が不足すると疲れやすい、息切れするなどの症状が現れます。

給食では鉄分が豊富に含まれる

- 切り干し大根●乾燥ひじき
- ほうれん草●魚粉などを積極的に使っていますよ。



ランチルームの様子

日々子ども達から食に関しての楽しい質問や感想を聞いています。少しご紹介しますね。

☆給食先生がお魚釣ってきたの？

☆美味しすぎる～！なんでこんなに美味しいの！

☆美味しかったから、明日も同じの作って！

こうやって嬉しい感想が直接聞けるのもランチルームならではのですね。

