



給食だより



社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2021年9月27日(月)

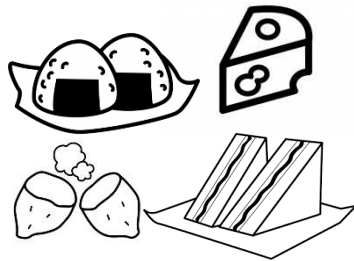


上手なおやつのお摂り方★



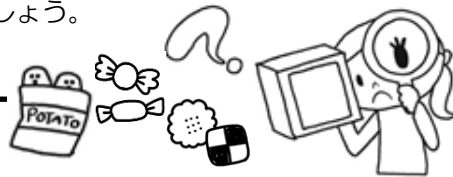
子どもにとっておやつは、三度の食事ではとりきれない栄養を補う働きがあります。おやつを食べ過ぎは食事のリズムにも影響するため、1日1回適切な量を心がけましょう。

おやつは、スナック菓子や試料飲料水だけではありません。おもちやチーズ、おにぎりやサンドイッチなどをおやつに取り入れると、栄養もしっかりと補え、満腹感も得られます。



糖分、塩分の摂りすぎに気を付けよう！

市販の清涼飲料水やスナック菓子には糖分や塩分が多く含まれているため、エネルギーの摂りすぎにならないように食べる量に注意しましょう。また、食品を加工する際に使用する食品添加物も使われているため、中身を確認して適切に選びましょう。



おやつのポイント☆

- 1日1～2回、おやつの時間を決める。
- 1日の食事量の10～20%（100～200kcal程度を目安に）。
- はじめにきちんと食べる量を決める。
- 皿にうつし、食べ過ぎにならないようにする。



（材料：4人分）

牛もも肉	240g
人参	90g（1/2本）
玉ねぎ	300g（1個）
ごぼう	60g（1/2本）
糸こんにゃく	80g
ねぎ	40g（2本）
油	少々
砂糖	12g（小さじ4）
醤油	30g（小さじ5）
みりん	6g（小さじ1強）
煮干し	2g

牛丼

（作り方）

- ① 煮干しでだし汁をとっておく。（約360cc）
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ごぼうはさがきに切る。糸こんにゃくは5cmの長さに切って茹でておく。ねぎは斜め切り切る。
- ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、人参、玉ねぎ、ごぼう、糸こんにゃくを加えて、だし汁を入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて味付けし、ねぎを加えて完成！



具たくさんで簡単！

休日のお昼ご飯にも
おすすめです☆



＊ ランチルームの様子 ＊

毎日のおやつの時間はとても楽しみなようで、いつも「今日のおやつはなに？」と嬉しそうに給食室へ聞きにきます。特に誕生会などの行事メニューの日は、いつもと違うおやつの特別感にワクワクしながら食べています。

