



# 9月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.8.30

## おやつとの与え方について

子どもにとってのおやつは、体の栄養のために必要なものです。成長のために多くの栄養を必要としています。胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途なので1度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

### 夏野菜とうがん(冬瓜)に触れました

先日、給食のスープに入っていた冬瓜を見て「これ何？大根？」という子がいたので、半分に切った冬瓜を展示しました。触って匂いを嗅いだり中の様子を見たりしました。「西瓜の匂いする！」「おうちで食べたよ！」と話すと、ワタを触って「ふわふわしてる！」と話してくれました。「明日の給食の味噌汁に入っているから食べてね！」と伝え、次の日の給食で美味しくいただきました。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
9月平均栄養量				
1~2歳児	479kcal	19.3g	15.9g	1.4g
3~5歳児	543kcal	21.9g	18.5g	1.6g

### どんなおやつがいいかな？



- ☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。
- ☆水分と一緒に摂ることも忘れず。お茶や牛乳などの糖分が入っていないものを選びましょう。

### こんな食べ方に注意しましょう

- 市販のお菓子を袋ごと食べる  
→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿にとりわけて食べましょう。
- 甘いお菓子を頻繁に食べる  
→むし歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。(1日1~2回)
- ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す  
→習慣化するとごはんを食べなくなります。
- 100%ジュースだからといってたくさん飲ませる  
→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。
- 牛乳はカルシウム源だから、飲みたいたけ飲ませる  
→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200~400ml程度にしましょう。
- 夜遅くにおやつを食べる  
→むし歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。

日	曜	午前のおやつ(未満児)	昼食	午後のおやつ(全児)	離乳食
2	月	お茶 せんべい	チキンクリームシチュー ひじきサラダ トマト ☆	クッキー入りアイス(以上児) ヨーグルト(未満児)	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ☆
3	火	お茶 チーズ	鶏の唐揚げ 切り干しサラダ 豚汁 ☆	牛乳 じゃがバター ☆	野菜のしらす煮 大根煮 味噌汁 ☆
4	水	お茶 バナナ	中華丼 シューマイ ほうれん草のナムル ☆	牛乳 チーズキャロット蒸しパン★	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ☆
5	木	牛乳 ウエハース	江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ ☆	ミルク せんべい	煮豆マッシュ きゅうり煮 味噌汁 ☆
6	金	お茶 オレンジ	魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ☆	ミルク クラッカー	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁 ☆
7	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース ☆	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ☆
9	月	ヨーグルト	照り焼きチキン ちりじゃこサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 きな粉サンド ☆	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁 ☆
10	火	牛乳 ビスケット	魚のねぎ味噌焼き オクラの納豆和え 卵とわかめのスープ ☆	牛乳 バームクーヘン ☆	魚の野菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 ☆
11	水	お茶 バナナ	煮込みハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 青菜スープ ☆	牛乳 トマトお好み焼き ☆	煮奴 チンゲン菜煮 味噌汁 ☆
12	木	お茶 オレンジ	豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢掛け チーズ ☆	ミルク せんべい	煮豆マッシュ レタス煮 味噌汁 ☆
13	金	お茶 せんべい	カレーピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ コーンかきたまスープ ☆	ヨーグルト せんべい(以上児)	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ☆
14	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース ☆	お茶 せんべい	鶏ぞうすい 野菜あん ☆
17	火	牛乳 ウエハース	豚肉のごま味噌焼き バンサンスー 味噌汁 ☆	牛乳 小松産大麦入甘納豆おはぎ(以) せんべい(未) ☆	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ☆
18	水	お茶 チーズ	魚の甘酢ソース 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め わかめスープ ☆	牛乳 豆乳ドーナツ ☆	魚の野菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ☆
19	木	お茶 オレンジ	鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃのオープン焼き チンゲン菜のスープ ☆	ヨーグルト和え ☆	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 ☆
20	金	お茶 バナナ	ひじき入り肉じゃが 切干しだいこんのゴマネズ和え トマト ☆	牛乳 ビスケット ☆	肉じゃが きゅうり煮 味噌汁 ☆
21	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース ☆	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい 野菜煮 ☆
24	火	お茶 せんべい	カレーライス ドレッシングサラダ オレンジ ☆	牛乳 バナナマフィン ☆	野菜のそぼろ煮 レタス煮 味噌汁 ☆
25	水	ヨーグルト	ぎょうざ入りスープ パンプキンサラダ 梨(以上児・ちゅーりっぷ) バナナ(りす・ひよこ) ☆	ミルク クラッカー ☆	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁 ☆
26	木	牛乳 オレンジ	魚の香り焼き トマトとわかめのサラダ キャベツのスープ ☆	牛乳 せんべい ☆	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 ☆
27	金	お茶 せんべい	鶏肉のマーメイド煮 ブロッコリーのごま酢あえ 野菜スープ(わかめおにぎり・オレンジ・ポテト(以上児)) ☆	牛乳 大学芋 ☆	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ☆
28	土		<b>運動会</b>		
30	月	お茶 ポーロ	チキンカツ マカロニサラダ コロコロスープ ☆	牛乳 ビスケット ☆	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ☆