

9月 食育通信

9月に入り、虫の声と共に秋が近づいてきました。日中はまだ暑くても、朝晩は徐々に涼しさを感じるようになりました。子どもたちは夏の疲れが出てくる頃です。食事や体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。



きのこが美味しい季節



秋の美味しい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこが苦手な子どもには、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせると美味しく食べられるようにしましょう。園では、今月『きのこのハヤシライス』を献立に入れました。ご家庭でもぜひ取り入れてみてください。



7月30日～7月31日 お泊り保育で年長さんがお米を洗ったり、玉ねぎの皮を剥いたり、レタスをちぎったり、夕食のデザートのお楽しみゼリーを作ったりと、たくさん調理のお手伝いをしてくれました。また翌日の朝食では鮭おにぎりを1つ自分たちで作って食べました。



お楽しみゼリー

【材料】ゼリーカップ4個分

粉寒天 小さじ 1/2・水 40cc

砂糖 30g・100%ジュース 160cc

フルーツ適量

大好評だったお楽しみゼリー。とても簡単に作れるので、ぜひお家でもお好みのジュースやフルーツで作ってみてください。

- ①フルーツをカップに入る大きさに切る。
 - ②鍋に粉寒天と水を入れて混ぜ、火にかける。沸騰して寒天が溶けたら砂糖を煮溶かし、火を止めてジュースを加える。
 - ③粗熱をとり、ゼリーカップに半分ほど②を入れ、冷蔵庫で冷やす。
 - ④③が固まったら、①のフルーツをゼリーカップに入れる。
 - ⑤②のゼリー液をフルーツの上から入れ再び冷蔵庫で冷やす。
- ※③と⑤のゼリー液を2種類作って二層にするのもおすすめです。

☆8月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
462kcal	19.5g	11.4g	201mg	1.8mg	3.6g	1.9g
395kcal	18.4g	8.0g	77mg	1.7mg	4.1g	2.1g

☆9月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
492kcal	18.0g	14.7g	203mg	1.6mg	3.4g	1.8g
433kcal	16.3g	10.6g	85mg	1.7mg	3.3g	1.9g