



給食だより

【2019年 5月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

新学期が始まり、1カ月がたちました。新しい環境にも慣れた頃かと思えます。この時期は気温の上下が激しく、疲れが出やすい時です。健康は、自律神経のバランスのうえに成り立っています。いきいきとした健康な生活を送るために、「食事」「運動」「睡眠」の生活リズムの3つの柱を大切にして、毎日元気に過ごしましょう。



【一日に必要な栄養量の目安】

3～5歳児は一日1300kcal、1～2歳児で950kcal(推定エネルギー必要量の最大値)必要とされています。(日本人の食事摂取基準2015より) 保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの45%、1～2歳児は50%を摂取することを目安としています。保育園の給食だけでは、一日に必要な栄養を取れません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

【五大栄養素のはたらき】

五大栄養素は、バランスよく取ることが大切です。

- たんぱく質 … 身体を作る
- 脂質 … 効率のよいエネルギー源となる
- 炭水化物 … すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン … 身体の調子を整える
- ミネラル … 歯や骨などを作る

【成長期に必要な栄養素】

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。菓子パンやご飯だけ、おかずだけ、というような食べ方では、これらの栄養素が不足してしまいます。サプリメントなど、手軽に栄養補給できる便利な時代ですが、成長期にはそれでは補えません。食品から取ることを心がけましょう。



【献立紹介】

☆ **はんぺん入りすまし汁** ☆…5/9(木)の給食で提供します。たんぱく質、鉄分もバランスよく取れる汁物です。

《材料》 (作りやすい分量)

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/8本
エリンギ	1本
ほうれん草	1～2束
はんぺん	1P
だし汁	1L
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ2

- ①たまねぎは1.5～2cm長さの薄切り、にんじんとエリンギも1.5～2cmのたんざく(薄切り)にする。はんぺんも同じくらいの大きさに切っておく。
- ②ほうれん草は沸騰した鍋でさっと茹で冷まして水気を絞り、5mm幅に刻んでおく。
- ③鍋にだし汁を煮立てて、にんじん、たまねぎ、エリンギの順に入れる。具材に火が通ったら、調味料を加えて味を整える。
- ④最後にはんぺんを入れて温め、汁わんに茹でておいたほうれん草を入れて、上から汁を注ぐ。

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/19kcal、たんぱく質/1.6g、脂質/0.2g、Ca/9mg、鉄分/0.1mg、食物繊維/0.6g、食塩相当量/0.68g)