



平成28年9月号 子ども育成課

残暑がまだまだ続きますが、少しずつ秋の気配も感じられる季節となりました。日中は、気温が上がりますが、朝晩は涼しくなってきます。気温の変化や夏の疲れなどにより、体調をくずしやすい時期でもあります。ご家庭でも、十分な睡眠とバランスの良い食事をとるように心がけ、元気に登園できるようにしましょう。



## 保育園の給食について



### 保育園の給食の献立を作成する時に心がけていることです。



- ・年齢別の咀嚼の発達に応じた食材を使用しています。  
(いか、こんにゃく、もち、白玉団子、ミニトマトなど、幼児が喉に詰まらせやすい食材は避けています。)
- ・季節の食材を使用しています。(旬の食材は、おいしく、栄養価も高いです。)
- ・なるべく国内産の食材を使用するようにしています。  
(国外産については、安全性を確認するように努めています。)
- ・市内、県内産の地場産物を使用するようにしています。  
(月に1回、地場産物給食の日を設けています。)
- ・おやつには、一部、軽食を取り入れています。  
(焼きそば、おにぎり、トースト、蒸しパン、蒸かし芋、とうもろこし等。乳幼児のおやつは、食事の一部ですので、砂糖や油脂の少ないおやつで、エネルギーやビタミン、ミネラルを補給することが望ましいです。)
- ・食体験が広がるよう、家庭で摂りにくい食材を取り入れるようにしています。  
(大豆、ゴーヤ、冬瓜、スナップえんどう、骨つきの鶏肉、秋刀魚、かつお、ししゃも、皮つき果物など)
- ・汁物は、具沢山にして塩分の摂取量が低くなるようにしています。  
(具が少なく、汁の部分が多いと塩分の摂取量が増えます。)
- ・あえ物、サラダ等の野菜も加熱してから、提供しています。(食中毒予防のため)
- ・果物類は、表面を洗浄消毒してから、提供しています。(食中毒予防のため)



### ジュースやスポーツ飲料の 飲み過ぎに注意しましょう。

ジュースはミルクや食事のかわりにはなりません。

清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあります。スポーツ飲料やこども向けのキャラクターのかかわれているジュースでも、含まれている糖分は、他のものと変わりません。多いものでは約10%の糖分が入っているものもあります。(500mlのペットボトルで、料理用の大さじ5杯半の糖分が含まれます。)

幼児が1日に摂ってよい糖分は15g程度(大さじ1杯半)です。ジュースを150cc飲むと1日分は、摂れてしまいます。

ジュースはお楽しみの時にだけにし、日常的に飲ませない方がよいでしょう。

こどもの日常の水分補給は、麦茶や白湯にしましょう。

(嘔吐や下痢、熱中症の時には医師の指示に従ってください。)



### 保育園の給食から ウィンナーパイ

材 料 8 分

冷凍パイシート  
(正方形のもの) 1枚  
ウィンナー 8本  
クッキングシート

#### 作り方

- ① パイシートを解凍して、初めに4等分に切り、それを三角を二つ作るように斜めに切る。
- ② 三角の底辺の部分に、ウィンナーをのせてくるくとクロワッサンを作るように巻く。
- ③ クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
- ④ 180℃のオーブンで10～15分ほど焼く。

