

給食だより

2020年5月配布

緑色が鮮やかなグリーンピースや、そら豆などが出回る季節となりました。香りや味に少くせがありますが、旬のおいしさを是非とも味わってみたいと思っています。落ち着いた日々が続いていますが、バランスの良い食事と、規則正しい生活リズムで免疫力をしっかりと高め、感染症に負けない身体を作りましょう。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事が望ましいでしょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを与えます。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶などを多めにとると良いです。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動で排便を促します。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いもので炭水化物とタンパク質を摂取すると良いです。（食物繊維が少なく脂質の少ないもの。香辛料は避ける）



一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は一日1275kcalが必要とされています。保育園では、昼食+おやつで3~5歳児☐約40%を、1~2歳児☐50%を摂取することを目安としています。

保育園の食事だけでは一日に必要な分の栄養が足りてないことがわかりますね。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は、血液を作るうえで必要不可欠な栄養素であり、成長期の子供達にとってとても重要なものです。

ほうれん草や小松菜などに含まれる鉄分（『非ヘム鉄』）はレモン醤油和えなどにして、ビタミンCと一緒にとると吸収率がUPします。肉・魚類に多く含まれる『ヘム鉄』と共に、意識的に食事に取り入れてみて下さい。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

旬を食べよう!

アスパラガスの チーズいため

(材料) 2~3人分
アスパラガス…5本
粉チーズ…大さじ2
バター…10g
塩コショウ…少々



(作り方)

- ①アスパラガスを4等分に切ってサッとゆでる。
- ②フライパンでバターをとかし、アスパラガスを入れて炒める。
- ③塩コショウで味をつけ、粉チーズを全体に振って絡める。☐完成

食育ってなに?

『食育』ってよく聞くけれど、どういうこと?

と、思われる方も多いかもしれませんが、「食」を通じて生きる力を育てること＝「食育」だといわれています。

まずは、子どもが「食」に興味を持つことが、一番です。玉島保育園でも、「楽しく食べる」をモットーに、調理師・栄養士・保育士が一体となって、日々の保育に取り組んでいます。





