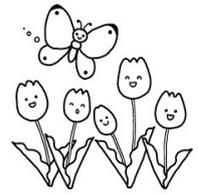


給食通信



ご入園・ご進級おめでとうございます。春風が心地良い桜の季節となりました。太子保育園の給食は手作りを基本とし、旬の食材を使用したメニューや行事食など、子どもたちが給食を通して食べ物に興味を持ち、楽しみながら食べてくれるような給食作りを心掛けております。



～食事はバランスが大切です～



私たちは食べ物から栄養素を取り込み、体や頭を動かしています。私たちが生きるためにはどんな栄養素が必要なのでしょう？

大切な栄養素は大きく分けて炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンの5つです。このうち炭水化物、脂質、タンパク質は『エネルギーになる栄養素』といって体を動かすためのエネルギー源になります。栄養素は体の中でエネルギーに代わったり、内臓や血、骨などを作ったり、体を整えたりします。

* バランスの良い食事とは？

主食1＋主菜1＋副菜2が基本です。ご飯やパン、麺などエネルギーになる料理を『主食』と呼びます。肉や魚、卵、豆腐など、タンパク質のおかずが『主菜』、サラダや味噌汁などが『副菜』これらを組み合わせると召し上がるとバランスが良くなります。旬の食材を使うのもおすすめです。

《五大栄養素とその働き》

《ビタミン》

おもに体の調子を整える

野菜・果物

《脂質》

おもにエネルギーになる

バター・ごま・植物油



《炭水化物》

おもにエネルギーになる

ご飯・パン・麺・芋・砂糖など

《タンパク質》

おもに体(筋肉など)をつくる

肉・魚・卵・大豆製品など

《ミネラル》

おもに体の調子を整える。骨や歯などをつくる

海藻・牛乳・乳製品・小魚

《 朝食のススメ 》

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれる『ごはん食』がおすすめです。朝から面倒だなあ・・・というご家庭でも大丈夫！具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味をととのえるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なくて済みます。朝食は一日の生活のスタートです。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう。





給食レシピ

太子保育園
R4.4

じゃが芋餅 (子ども4個分)

〈材料〉

じゃが芋	300g	サラダ油	適量
牛乳	20g	醤油	20g
片栗粉	20g	砂糖	12g

〈作り方〉

- ① じゃが芋は洗って皮をむき、芽をとり、適当な大きさに切り蒸す(ゆでてよい)。
- ② 鍋に醤油と砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かしてタレを作る。
- ③ ①のじゃが芋をマッシャーでつぶし、牛乳と片栗粉を入れてよくこねる。
- ④ ③を直径4~5cm、厚み1cmの円形にする。
- ⑤ フライパンに油を熱し④を両面きつね色に焼く。
- ⑥ 器に盛り、タレをかけ完成。



離乳食のガイドラインが改定されました



~新しいガイドラインどこが変わったの?~

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省発表)が2019年3月に12年ぶりに改定されました。

☆卵は5~6カ月ごろから

「離乳の開始や特定の食材の摂取を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はない」と、これまで生後7~8カ月ごろから開始していた卵も、離乳初期の5~6カ月ごろから与えるようになりました。

☆母乳育児では鉄不足を予防

母乳育児の場合、生後6カ月の時点で鉄欠乏性貧血を生じやすいという報告があります。月齢に合わせて鉄分が添加されている育児用ミルクやフォローアップミルクを牛乳の代わりに調理素材として使ったり、赤身の肉や魚、レバー、卵、大豆など、鉄の多い食材を離乳食に取り入れることをおすすめします。

☆母乳は授乳リズムに沿って

離乳食がスタートしたあとも、母乳は授乳リズムに沿っていれば赤ちゃんが欲しがる量を与えても大丈夫です。

☆早産児は「修正月齢」でスタート

修正月齢が5~6カ月ごろに離乳食を始めましょう。

☆ベビーフードの活用を

赤ちゃんの月齢に合った硬さ・味・調理法のベビーフードを活用しましょう。
赤ちゃんに与える前に一口味見をすることをお勧めします。

☆離乳食開始前の果汁やスプーン練習は必要ない

果汁の栄養学的意義は認められていません。また、スプーンも成長が進めば自然と慣れていきます。

太子保育園の離乳食もこのガイドラインを活用し献立を作成しております。お子様の食についての悩みや質問などがありましたらお気軽にお声掛けください。



私たちが給食を作っています



管理栄養士
近藤 瑞穂



栄養士
武田 美鈴



調理師
佐野 みどり