

10月の食育だより

2021年 9月 28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



朝・夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋が来たことを教えてください。
新米を始め、栗・きのこ・さつまいも・柿など美味しい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚をお楽しみください。

★献立づくりのポイント

1 1汁2菜を基本とする

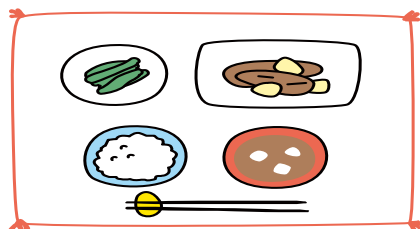
ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

「主食」 ごはん

「主菜」 肉や魚等(たんぱく質)

「副菜」 野菜等(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う



2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスもよくなります。

3 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

ステップ1 食材を決める

月 さかなの日	火 鶏肉の日	水 大豆製品の日	木 さかなの日
金 卵の日	土 牛肉 / 豚肉の日	日 大豆製品の日	



4 汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。

★給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、是非、ご家庭での献立づくりの参考にしてください。

ステップ2 調理法を決める



こども園での給食の様子を紹介します

すみれ組

感染症対策のため、12名を2グループに分け、すみれ組とばら組の保育室にて食べています。
手づかみで食べたり、スプーンを使って食べたり、食べる意欲がとてもあります。「おいしいね」と、ほっぺをポンポンとする仕草がとてかわいいです。
モグモグとよくかんで食べられるようになってきました。

たんぽぽ組

テーブルに2人座り、パーテーションで区切り、飛沫が飛ばないようにしています。
また、隣とのテーブルの間隔も開け、密にならないように気を付けて給食を食べています。
スパゲティーミートソース ひじき煮が人気で、苦手な子が多かった金時煮豆を食べられるようになりました。

クラスの様子を順次掲載します。楽しみに♡

