

5月

きゅう しよく

# 給食だより

平成29年5月

かんのん町保育園

保育園生活が始まってから1ヶ月。新しい生活にも慣れてきましたか。生活のリズムをつくるには食事の時間を決めることで活動の定点ができ、1日の流れがスムーズになります。

## おやつを上手にとりいれましょう

こどもには3度の食事の他にもおやつが大切な役割を持っています。というのも成長のために多くの栄養が必要となるのですが、胃の容量が小さく、1回の食事が限られるからです。おやつには食事の時にはとりにくい食材も積極的に取り入れながら、食事の一部とも考えて食べるようにしましょう。

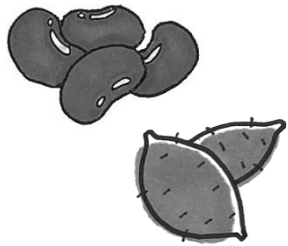
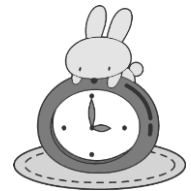


### おやつの役割

おやつは必要な栄養をとるための第4の食事ともいえるものです。食事を意識したものを用意しましょう。それでも食事とは違う楽しみもあります。食事とは違った雰囲気や内容を考えていただきましょう。

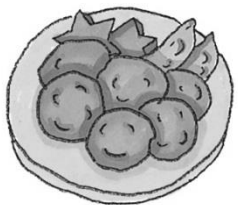
### おやつは時間と量を決めて

おやつも食事と同じように時間を決めて食べるようにします。だらだら食べるのは禁物です。時間と量を決めて食べ終わったら、歯磨きの習慣をつけましょう。



### 食事では取り入れにくい食材を意識して取り入れましょう

いつもの食事では使いにくい食材(豆類や芋類、乳製品や果物など)を積極的に取り入れましょう。3回の食事ではとりにくい食材の幅が広がります。



#### 「鶏肉のマーマレード煮」 ~こんな料理はいかがですか~

柑橘系のジャムを使って煮る肉料理です。夜漬け込み朝、焼いてもおいしいです。朝ごはんやお弁当にもお勧めの人気メニューです。調味料とみじん切りのにんにくをあわせた中でお肉を煮るだけです。豚肉でもおいしくできます。

#### 作りやすい分量(約4人)

鶏もも肉	350 g
マーマレード	70 g
酒・しょうゆ	大 1
にんにく	少々

