

# 食育だより No. 7

2020年7月1日 みなみひの保育園

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける子どもたちにとっては楽しい行事の一つです。地域により風習は異なりますが、それぞれの伝統を子どもたちに伝え夏の夜のひと時を家族で楽しんでください。



## 献立づくりの基本

幼児食では栄養のバランスを意識して献立をつくるのが大切です。そこで毎日の献立づくりのヒントになるのが、和食の基本である「一汁二菜」の献立です。肉や魚、卵を使った「主菜」、野菜や海藻類を使った煮物や和え物などの「副菜」、そして「汁物」。これに主食であるごはんやパン、麺類を合わせれば、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく整った理想的な献立が、自然と作れるようになります。栄養バランスに気を配るとともに、煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸すといった様々な調理法や異なる味付けで献立に変化を持たせましょう。ビタミンや食物繊維を補うため、食後に果物を添えるのもおすすめです。主菜→タンパク質、脂質（肉だけでなく魚も積極的に）、副菜→ビタミン、ミネラル（野菜、きのこ、海藻は食物繊維も豊富）、汁物→不足する栄養素（不足する栄養素は汁物で補完）、主食→炭水化物（ごはん+おかずを基本の献立に）

6月、いちごとなすを収穫したひまわり組。いちごジャムとなす炒めにして味わいました。たんぼぼ組も水やりを頑張り育ててきたピーマンを収穫。右の写真は調理室で作っているところを興味津々見学しているところです！出来上がったピーマンのツナ炒めに目を輝かせて、においを楽しんだりしていました。みんなとてもうれしそうに食べ、ほとんどの子ども達がおかわりをしていました。



## 今月のお誕生日献立

- ・フィッシュバーガー おやつ
- ・ピクルス
- ・コーンポタージュ
- ・メロン
- ・牛乳
- ・2色ケーキ

