

食育だより 9月号

鴨島中央認定こども園 給食室

夏の疲れに気をつけて

残暑の中にも、朝夕は少しずつ秋らしさも感じられる季節になりました。
夏の疲れが出やすいこの時期、毎日の生活習慣や食事を見直してバランスのとれた食事を心がけ
残暑に負けない元気な体をつくりましょう。



9月食育目標 ～秋の味覚を楽しもう～

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ子どもたちの食欲もぐんと増します。
来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのつ
ていて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

こども園のおすすめメニュー

魚のみそごま焼き

<材料 2人分>

- 魚の切り身……2切れ
(さけ・さわら・たい・ぶり)
- みそ……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- みりん……小さじ1
- マヨネーズ……小さじ1
- すりごま……大さじ1

みそだれ

<作り方>

- ①みそだれの調味料を混ぜ合わせる。
- ②魚の切り身を魚焼きグリルに並べ入れる。途中で裏返しなが
ら7～8分、中まで火が通ってきたら表面にみそだれをぬり、香ばしく焼く。
★魚焼きグリルがなければオーブンでも焼くことができます。

◎淡泊な魚がごはんのおかずに変身！



きく組 夏の食育体験

太陽をいっぱい浴びて大きく育ったオクラを収穫しおかか和えに調理し食べました!!

千ク千クする～!!



おくらのおかか和え



どんな味かな?



子どものおやつ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。
しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとい
え、食べ過ぎると虫歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気をつけましょう。

- ・1回の量を決める
- ・決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	100～150kcal	200～260kcal
回数	1～2回	1回

