

食育だより



令和2年 8月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

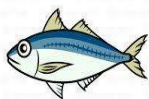
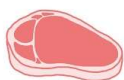
暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。子ども達は水遊びやプール遊び、虫捕まえなど、夏の遊びを思いきり楽しんでいます。たくさん遊んで栄養もたっぷり摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

三食を決まった時間にとりましょう！

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいと言われています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは楽しみの一つでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を心がけましょう！

先日、年長組さんに赤、黄、緑の3色の食べ物についてのお話をしました。3つの食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選び、1日で30品目を食べるように心がけましょう。



赤色群(主菜)

主にたんぱく質
血や肉や骨になる

肉・魚・卵・牛乳・豆など



黄色群(主食)

主に糖質・脂質
エネルギー源になる

米・いも類・パン類・油など



緑色群(副菜)

主にミネラル・ビタミン
体の調子を整える

野菜・果物・きのこ類など



3つの食品群からバランスよく食材を選び、1日の献立例を掲載しましたので、組み合わせの参考にしてください。

また、給食と軽食で人気のあったレシピも含めた献立を立ててみましたので、ぜひ、夏休み中などにご家庭でお子さんと一緒に作ってみてくださいね！

【1日の献立例】

朝食

- ・ごはん
- ・目玉焼き
- ・ウインナー
付) ブロッコリーマヨ
- ・バナナヨーグルト
- ・味噌汁 (もやし・にら)

昼食

- ・しらすチャーハン
(しらす・たまご
小松菜ねぎ・にんにく)
- ・ベビーチーズ
- ・季節の果物 (桃)

間食

- ・ごまトースト
- ・牛乳



夕食

- ・ごはん
- ・ハンバーグ
(牛肉・豚肉・玉ねぎ・ピーマン)
- 付) キャベツ・トマト
- ・夏野菜ソテー
(ズッキーニ・人参・しめじ)
- ・豆苗のスープ

ごまトースト

エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	6.3g
塩分	0.3g
カルシウム	66mg



<材料>	(1人分)
・食パン (8枚切 1/2)	25g
・すりごま (黒)	5g
・砂糖	1.5g
・バター	3g

- ① すりごま・砂糖・バターを混ぜる。
 - ① 食パンに①を塗る。
 - ② トースターで2~3分焼いて完成です!
- ※焼き加減はお好みで調整して下さい。

豆苗のスープ

エネルギー	35kcal	たんぱく質	0.8g
脂質	0.7g	塩分	1.6g
カルシウム	9mg		

<材料>	(1人分)		
・豆苗	10g	・春雨	5g
・いりごま (白)	0.2g	・しょうゆ	2g
・塩	0.2g	・ごま油	0.5g
・鶏ガラスープの素	2g	・水	150g

- ① 豆苗は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、春雨を入れて中火で3分程煮る。
- ③ ②に鶏ガラスープの素、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ごま油と塩で味を調べ、豆苗を入れる。
- ⑤ 器に盛り、ごまを散らして完成です!



しらすチャーハン

エネルギー	471kcal	たんぱく質	14.3g
脂質	7.9g	塩分	2.2g
カルシウム	158mg		

<材料>	(1人分)				
・ごはん	200g	・小松菜	60g	・長ねぎ	15g
・しらす	15g	・たまご	1コ	・油	小1
・しょうゆ	小1.5	・ごま油	1/2		
・おろしにんにく	小1/2 (☆)				
・鶏がらスープの素	小1/2 (☆)				

- ① 小松菜を1cm幅に切ります。
- ② 長ねぎはみじん切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶き卵を入れて炒め、半熟になったら取り出します。
- ④ 同じフライパンにごま油を熱し、すりおろしにんにくと②を加え中火で炒めます。
- ⑤ 香りが出てきたら、①としらすを入れて中火で軽く炒めます。ごはんをほぐしながら加えて炒め、更に☆を入れて全体に味をなじませます。
- ③を戻し入れて軽く合わせ、しょうゆを鍋肌から入れてさっと炒めたら火からおろし、器に盛り付けて完成です!