

食育だより



令和3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、全年次に赤、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



7月20日、21日は年長組さんのお泊り保育を実施しました。赤・黄・緑を参考に年長組さんがみんなまで21日昼食のメニューを考えました。今年度は手作りピザ、人参しりしり、ジャーマンポテト、夏野菜のコンソメスープを作りました。

ピザとスープのレシピを掲載したので、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！

ピザの生地(5人分)

エネルギー 196kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 6.5g
塩分 1.1g
※一人分の栄養価になります。

<材料>

強力粉	80g
薄力粉	70g
砂糖	小2
スキムミルク	小1
塩	小1/2
ドライイースト	小1
オリーブ油	小2
水	80cc(40℃程度)
トマトケチャップ	大1



好きな具材

<作り方>

- ① ボウルに強力粉・薄力粉・砂糖・スキムミルクを入れる。
- ② 塩とドライイーストを離して、①に入れる。
- ③ オリーブ油を塩の近くに入れる。
- ④ ドライイーストに40℃程度のお湯を80cc入れる。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて5分程こねる。
- ⑥ 手で10cm程度の丸に伸ばしてケチャップ、具材をのせて220℃、8分のオーブンで焼く。



夏野菜のコンソメスープ(4人分)

エネルギー 64kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 3.4g
塩分 0.8g
※一人分の栄養価になります。

<材料>

鶏むね肉	80g
トマト	1/2個
なす	1本
ズッキーニ	1/3本
玉ねぎ	1/4個
油	小2
水	4カップ
コンソメ	小1
しょうゆ	小1
塩	小1/2



<作り方>

- ① 鶏肉と野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉と玉ねぎを軽く炒める。
- ③ 鍋に水を入れ沸かし、残りの野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にコンソメ、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩で味を調え、完成です。

