



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2019年 夏号

長い梅雨も終わり、夏の暑さが続いています。こんな季節においしい麺類ですが、単品で食べると栄養バランスが崩れがちです。栄養バランスに気をつけ、副菜や具材などを工夫して、夏バテ予防をしていきましょう。わたしたちも子どもたちの食欲が増進するような給食を提供していきたいと思ひます。



行事食

7月5日 七夕メニュー

七夕ちらし寿司・鶏肉と南瓜の甘辛煮・そうめん汁・すいか
おやつ：お星さまクッキー

8月1日 なつまつりメニュー

五目焼きそば・じゃがバター・とうもろこし・茄子の味噌汁
おやつ：キラキラゼリー



お知らせ

6月の身体測定の結果をもとに、当園の給食とおやつでの栄養目標量を算定いたしました。

今年度はこちらの目標量に合わせて給食の献立をたてていきます。

6月・7月の食育活動報告

*かめ・らっこぐみ：夏野菜に触れる

トマト、きゅうり、レタス、とうもろこしなどの様々な夏野菜を見て、触れてみました。大きなレタスやとうもろこしに驚いている子もいたり、お気に入りの野菜を見つけたりしていました。

*ぺんぎんぐみ：もやし折り、レタスちぎり

もやしもレタスも指先を使って上手にちぎることができました。はじめは「キャベツ！」と言っている子も、終わったころにはレタスを知ってくれたようでした。もやしも気に入ってくれていました。

*まんぼうぐみ：キャベツちぎり、とうもろこしの皮むき

お友達と協力しながら、トウモロコシの皮を1枚ずつはがしていきました。黄色の部分が見えるととても喜んでいました。



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



給与栄養目標量	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
3歳以上児	573kcal	21.5g	15.9g	270mg	2.4mg	250μgRE	0.30mg	0.35mg	18mg	1.8g
3歳未満児	471kcal	17.7g	13.1g	225mg	2.3mg	200μgRE	0.25mg	0.30mg	18mg	1.5g