



# 給食だより



令和5年 中山保育園

## 乳幼児のおやつ

子どもが大好きなおやつですが、子どもにとってのおやつは単に楽しみというだけでなく、健やかな成長を支えるために大切な意味があります。

### おやつの必要性

子どもたちは、成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官が未発達であるために、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3回の食事で補いきれない栄養を、おやつで補う必要があります。



保育所では、一日に必要なエネルギーの10~20% (150~200kcal) 程度を提供しています。おやつが次の食事に影響しないように、できれば食事の2時間前までに、適量を食べるように心がけましょう。

### おやつの目安



おやつには3回の食事で不足しがちな食品を選ぶことをおすすめします。おかずが好きで主食が進まない子なら、おにぎりやパンなどを、乳製品をとる機会が少ない家庭はヨーグルトやチーズなど、食事で不足しがちな芋や果物、野菜などもいいですね。

### 保育園メニューを家庭でも♪

#### ♪きのこのハヤシライス♪

##### 【材 料】(幼児4人分)

- ・米 (220g)・牛肉 (100g)・玉ねぎ (200g)・にんじん (80g)
- ・しめじ (40g)・えのき (60g)・油 (10g)・水 (240g)・ケチャップ (40g)
- ・ソース (20g)・塩こしょう (少々)・米粉 (15g)

##### 【作り方】

- ① 牛肉を食べやすく切る。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ にんじんを太めのせんぎり、きのこを食べやすく切る。
- ④ 油で1~3を炒める。
- ⑤ 4に水を加えて煮る。
- ⑥ 途中で調味料を加えて煮込み、最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。

