

きゅうしょくだより

2020年度 竜之口保育園

9月

梅雨が明け、これからの季節、暑い日が続くと、暑さに体がついていけず食欲がなくなったり、疲れやすくなるなど体調を崩しがちになります。規則正しい生活で暑い夏を元気に乗り切りましょう！



副菜（野菜・いも・きのこ）をおいしく食べる

副菜は、基本的に野菜が中心です。家庭でこどもがなかなか食べてくれないのは副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。



青菜

青菜は繊維が多いのが、食べにくい理由のひとつ。粘性がある納豆と合わせて「納豆和え」にしたり、ごはん、油で炒めた青菜を混ぜたり、とろみがあるクリームシチューに、別ゆでした青菜を加えるなどして食べやすさに配慮しましょう。

なす

食感が嫌われる「なす」は油との相性が抜群！細かく切ってひき肉と合わせて炒めて、ケチャップ味、みそ味にすれば、おいしく食べることができます。副菜の主役は野菜なので、なすをメインに使うことがポイントです。

いも類

水分が少ないと食べにくいこともある「いも類」は、1cm角や、厚さ5mmのちよう切りのように小さく切ると、汁や調味料、他の材料と絡みやすくなり、食べやすくなります。



〈9月献立／1人分栄養価〉

項目	栄養素名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
		(kcal)	(g)	(g)	ム (mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
1～2歳児	予定給与栄養量	461	17.1	15.8	279	1.6	176	0.27	0.36	21
	給与栄養目標量	500	16.3~25.0	11.2~16.7	230	2.3	200	0.27	0.30	20
3～5歳児	予定給与目標量	542	20	17.2	308	1.8	204	0.32	0.39	25
	給与栄養目標量	574	18.7~28.7	12.8~19.1	270	2.5	225	0.31	0.34	23