

きゅうしょくだより

2020年度 竜之口保育園

3月

早いことに、今年度も残すところ1カ月ですね。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものが増えたり食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。進級・進学に向けて生活リズムや食事のバランスを整えて元気に過ごしましょう。



「日常食」「災害食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。

乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養面に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

●乾物の使いやすさ

| 価格が安定している | 長期保存ができる | 収納がしやすい |
|-----------|----------|---------|
| | | |

●災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食として確保しながら、日常でも活用できます。

園の給食でも乾物を活用しています。

- ・煮干し
- ・干しいたけ
- ・かつお節
- ・高野豆腐
- ・ひじき
- ・わかめ など

〈3月献立/1人分栄養価〉

| 項目 | 栄養素名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン A (μgRE) | ビタミン B1 (mg) | ビタミン B2 (mg) | ビタミン C (mg) |
|---------|---------|--------------|-----------|-----------|------------|--------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | 1~2歳児 | 予定給与栄養量 | 484 | 18.2 | 15.6 | 289 | 1.9 | 197 | 0.26 | 0.38 |
| 給与栄養目標量 | | 470 | 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 | 562 | 21.2 | 16.7 | 280 | 2.2 | 231 | 0.30 | 0.40 | 30 |
| | 給与栄養目標量 | 550 | 16.3~26.5 | 12.7~19.2 | 270 | 2.4 | 225 | 0.30 | 0.34 | 23 |