



2019年4月  
吉祥院保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます！！

給食室の岡本・増井・米倉・吉川・上田です。よろしくお願いいたします。  
 新年度が始まり、子ども達にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など  
 新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。  
 4月の給食は、子ども達にとっても食べやすいものや人気のあるものを取り入れています。  
 ご家庭での食事でも、朝食・夕食の栄養バランスにご配慮をお願いします。

### 1日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています。  
 保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取  
 することが目安とされています。  
 保育園の給食だけでは1日に必要な分を摂取できません！！  
 家庭で朝食や夕食をしっかり食べて下さいね。

### 主な食品のエネルギー

- ・ごはん(1膳100g)、食パン(1枚) = 150kcal～160kcal
- ・豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g)・鮭(50g) = 75

## おやつどうしてますか？～おやつのじょうずなとり方～

- ①食事に影響しない量を！！
- ②もうすぐ食事のときは我慢させる
- ③時間を決めて1日1～2回
- ④たっぷりの水分をとる。
- ⑤袋ごと与えない・・・適量を皿に盛る。



## エネルギーを考えて上手に食べよう！！

みんながだいすきなおやつ、どのくらいのエネルギーがあるのかな？

■ スナック菓子				■ 果物	
あめ・キャンデー 3個(1個2.5g) 29kcal	ポテトチップス 1袋85g 471kcal	スナック菓子 1個60g 324kcal	チョコレート 1箱42g 234kcal	バナナ 1本150g 129kcal	りんご 1/2個150g 86kcal
チョコレート菓子 1枚18g 92kcal	スナック菓子 1箱70g 336kcal	クッキー・ビスケット 5枚(1枚:10g) 233kcal	しょうゆせんべい 5枚(1枚:10g) 187kcal	みかん 1個100g 46kcal	
■ デザート					
ショートケーキ 1個100g 327kcal	ドーナツ 1個50g 194kcal	プリン 1個170g 214kcal	アイスクリーム(ラクトアイス) 1個200ml 448kcal	ソフトクリーム 1個100g 146kcal	ヨーグルト(脱脂加糖) 1個170g 114kcal
■ 軽食					
フライドポテト 5サイズ80g 190kcal	カップラーメン 1個80g 358kcal	肉まん 1個100g 260kcal	メロンパン 1個100g 366kcal	チョココロネ 1個80g 270kcal	とうもろこし(ゆで) 1本150g 149kcal
おにぎり(サケ) 1個 191kcal	おにぎり(ツナマヨネーズ/黒巻き) 1個 232kcal				
■ 飲料					
水 200ml 0kcal	牛乳(おやつに使う) 200ml 141kcal	緑茶 500ml 0kcal	紅茶(加糖) 500ml 80kcal	ジュース(濃縮還元) 500ml 210kcal	炭酸飲料(果実色入り) 500ml 255kcal

### 1歳児のおやつにはどんなものを？

赤ちゃんのおやつは、捕食です。その日、食べないものを選んで下さい。  
 ご飯の量が少なかった時は、おにぎりやお芋を。

野菜が少なかったら野菜の味噌汁など。

食事に影響しない時間に、量も少なめに！！



## ☆保育園の炊き込みご飯



### (材料)

米	3合
鶏こま	45g
ささがきごぼう	35g
人参	35g
油揚げ	20g
酒	15cc
みりん	15cc
薄口醤油	25cc
昆布	1枚
三度豆	20g

(5mmくらいに切り湯がいておく。)

- ①ささがきごぼうは、一度湯がいてあく抜きをする。
- ②鶏こまを炒める。(炒めた時に出た鶏の水分も使います。)
- ③炊飯器に洗った米を入れる。  
調味料と②の水分を入れ3合の線まで水を入れる。
- ④具材と昆布1枚を③に入れ炊飯する。
- ⑤炊き上がったら湯がいた三度豆を混ぜたら完成。