



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？

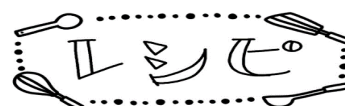
| ■ スナック菓子                         |                                    |                                     |                                       | ■ 果物                           |                                  |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------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