

今月のテーマ 食事のバランス
今月の目標 暑さに負けない体を作る。偏食をなくす。栄養のバランスをとる。

日曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1土	にくうどん・くだもの		おかし
3月	こうやどうふのたまごとじ おかかあえ・ごはん	オレンジゼリー	バナナ
4火	すぶた いそあえ・ごはん	りんごのケーキ	どうぶつビス
5水	さかなのにつけ ナムル・ごはん	おこのみやき	カステラ
6木	クリームコーンに マカロニサラダ・パン	ごまだれだんご	プリッツ
7金	ダイズとひじきのかきあげ かにに ちゅうかサラダ・ごはん	かきごおり・チーズ	たまごボーロ
8土	タイピーエン パン くだもの		おかし
10月	なつやさいかレー ゆかりあえ	フルーツヨーグルト	オレンジ
11火	さかなのホワイトソースかけ ソテー・ごはん	おきなわふうくずもち	はいがビスコ
12水	マーボーはるさめ なすのうまに・ごはん	フレンチトースト	えだまめ
13木	おやこどん ごぼうのサラダ	りんかけ	えびせん
14金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	まっちゃんらたまのあずきかけ	クラッカー
15土	ナポリタン・くだもの		おかし
18火	けんちんじる わふうサラダ・ごはん	じゃがまるくん	ウエハース
19水	エビフライのタルタルソースかけ サラダ グラッセ・ごはん	フルーツかんでん	ベジタベル
20木	にくじゃが あまずあえ・ごはん	ポパイホットケーキ	ゆでたまご
21金	(誕)うなぎどん ごまあえ すましじる くだもの	おたのしみ	じゃがりこ
22土	チーズエッグサンド・ポトフ		おかし
24月	はっぼうさい ひじきいため・ごはん	とうふドーナツ	りんご
25火	やきにくサラダ ざぜんまめ・ごはん	ゴマプリン	くろぼう
26水	オムレツ なすのみそいため・ごはん	キャラメルポップコーン ぶどう	チュルルーン
27木	やきざかな ピーナッツあえ スープ・ごはん	むしパン	ももかん
28金	ちくぜんに はるさめのすのもの・ごはん	かきごおりのあずきかけ	ハーベスト
29土	ひやしちゅうか・くだもの		おかし
31月	コロコロかぼちゃのミルクスープ なっとうあえ・ごはん	とうもろこし	ぶどう

* お休みの連絡は九時半迄をお願いします。

間食

間食は、食事と食事の間にとるもので、三食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。特に幼児はたくさんの栄養を必要とするものの、消化機能が未熟であることなどから一回の食事ですべてを摂る事ができません。そこで、年齢によっては食事のひとつとして間食が必要なのです。また、間食を食べる時に好きなものを好きなだけ食べると、一食分に相当する位のエネルギー量のもを食べてしまうことがあり、食事の時間になっても空腹が感じられず、食事抜きに繋がるほか、食べられたとしても一日に必要なエネルギー量を超えてしまいます。間食は時間と量を決めて取りましょう。

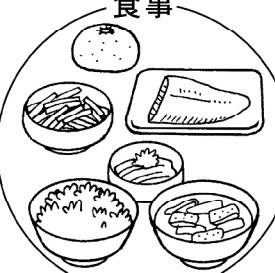
えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食



約700kcal

食事



約640kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

ここに注意

人気の菓子

スナック菓子類

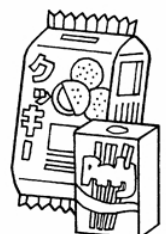
脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

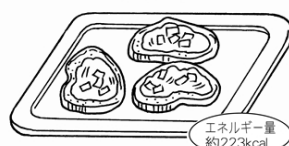
チョコレート・クッキーなど

脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

間食レシピ ~じゃこトースト~



(材料・3個分)
フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

(作り方)
①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
②万能ねぎを小口切りにする。
③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
④①の上に③をのせる。
⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

エネルギー量の多い菓子は...

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように1食分を皿に取りわけたり、あらかじめ小さなサイズのを購入しましょう。

