



ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・たのしくごはんをたべよう！



食育だより

新年度がスタートしてはや1ヶ月。新しい生活に慣れてきたことと思います。今月はこどもの日の行事食として、新茶と柏もちをいただきます。ご家庭でも話題にいただき、子ども達の成長をお祝いしましょう。

～朝食のお話～

近頃では、おとなも子どもも朝食を食べない人が増えてきているようです。保育園に登園してくる成長期の子どもたちも、食べていなかったり、食べてきても菓子パンなどの場合が多いようです。手をかけないで食べられるようなものが多く栄養的にかたよりに感じます。けれども本来朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。簡単に出来る、野菜スープごはんなどはいかがでしょうか。毎日の忙しさで流されがちですがご家族みんなの食生活を振りかえるきっかけにいただければと思います。

☆ たかが朝ごはん、されど朝ごはん ☆

① 脳を活発に働かせるため
脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にも糖質を消費しています。朝食を食べないと脳にエネルギー（ブドウ糖）がいきわたりにません。

② 睡眠によって下がっている体温を上げるため
夜、寝ている間に下がっている体温をあげるために朝食が大切です。朝食を食べることで体温も上がり脳や体を活発にすることができます。

③ 朝の排便の習慣をつけるために
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが大切です。そのためにある程度の食事のかさと繊維質（野菜）と水分によって腸に刺激を与えることが必要です。

④ 大切な栄養源
子どもは一度にたくさん食べられません。子どもたちには成長に必要な栄養素が2回の食事とおやつでは不足してしまうため朝食での補給も大事になります。

★簡単な朝食メニューをご紹介します。おいしい朝食で元気に一日をスタートしてみませんか？



<幼児食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 (月) 18日 (木)	麦茶 クッキー	ごま塩ごはん 擬製豆腐 切昆布の煮付け、ミニトマト 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 焼きそば するめ	麦茶 おにぎり
2日 (火) 子どもの日 お茶会	牛乳 ミニパン	こいのぼりカレー マーマレードチキン ポイル野菜 わかめと卵のスープ、オレンジ	新茶 柏餅 せんべい	麦茶 トースト
6日 20日 (土)	麦茶 せんべい	タコライス ポテトサラダ 具たくさんスープ バナナ	牛乳 クラッカーサンド ブルー	麦茶 ゼリー せんべい
8日 22日 (月)	牛乳 ビスケット	麦ごはん 豚肉の塩麹焼き ブロッコリーのおかか和え、トマト 味噌汁、キウイ(3歳未満児はバナナ)	麦茶 ミニ中華丼 小魚	麦茶 ビーフン
9日 23日 (火)	麦茶 バナナ	麦ごはん 鯖の香味焼き いんげんとささみのマヨサラダ 白菜の卵スープ、ヨーグルト	牛乳 コーンフレーククッキー チーズ	麦茶 チャーハン
10日 24日 (水)	牛乳 クッキー	ジャージャー麺 人参のフリッター 中華風コーンスープ グレープフルーツ	麦茶 10日:五平餅 24日:マーブルケーキ 小魚	麦茶 焼きうどん
11日 (木) 19日 (金)	麦茶 クラッカー	親子丼 ひじきのサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 しらすトースト スティックきゅうり	麦茶 おにぎり
12日 26日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん 鮭のオーロラ焼き マカロニソテー、トマト 豆乳スープ、パイナップル(3歳未満児はバナナ)	牛乳 大学南瓜 ミニゼリー	麦茶 サンドイッチ
13日 27日 (土)	麦茶 ビスケット	納豆チャーハン ナムル 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 ホットケーキ チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
15日 29日 (月)	麦茶 クッキー	わかめごはん 鶏肉のピカタ 大根のガーリック炒め、スティックきゅうり 味噌汁、オレンジ	牛乳 ペンネナポリタン ブルー	麦茶 ビーフン
16日 30日 (火)	麦茶 クラッカー	けんちんうどん さつまいものごまバター煮 ポイルブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 コーンピラフ ウエハース	麦茶 チャーハン
17日 31日 (水)	麦茶 せんべい	雑穀ごはん たらとじゃがいものチーズ焼き ポイルアスパラ、トマト 白菜のジンジャースープ、バナナ	牛乳 ピザトースト 小魚	麦茶 焼きうどん
25日 (木) 誕生日会	牛乳 クラッカー	パセリライス 煮込みハンバーグ、スチーム野菜 ブロッコリーとキャベツの和風卵スープ フルーツゼリー	麦茶 雑炊 チーズ	麦茶 おにぎり

おいしいかんたん朝ごはん。

～こどもの成長に、栄養満点な朝ごはんを～

じゃことわかめの卵とじごはん

- (作り方)
(材料4人)
・じゃこ…大さじ4
・長葱…1本
・わかめ塩蔵…10g
・卵…4個
・だし汁…1/2カップ
・しょうゆ…大さじ3

(作り方)

- ①長葱は斜め薄切りにする。わかめは水で戻して刻む。
- ②フライパンにAとじゃこを入れてかき混ぜ、長葱とわかめを入れた後、卵2個を割りほぐして回し入れ、ふたをして半熟にする。
- ③茶碗にごはんを入れて、②をかける。

☆朝からご飯がすすむ一品です。ぜひ、作ってみてください！

平成29年度 ほうゆう保育園 提供栄養量

☆今年度の保育園での給食栄養提供量です。
(昼食、午後おやつ分の合計値です。)

<3歳未満児>

エネルギー：430Kcal
炭水化物：64.5g
たんばく質：16.1g
脂質：11.9g

<3歳以上児>

エネルギー：560kcal
炭水化物：84g
たんばく質：21g
脂質：15.5g

★園児の体格と「日本人の食事摂取基準」を参照し決定しました。
また半年後に体格の測定をし、提供量の見直しをします。