きゅうしょくだより

R3．９　厚生館保育園

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養バランスの良い食事と充分な睡眠をとるようにして、体調管理に気を付けましょう。

★今月の行事食★

２１日　十五夜：月見まんじゅう
２４日　お彼岸：おはぎ

今月のおすすめメニュー

今月は、人気の多かったスープを紹介します♪

■　ベーコントマトスープ

材料：幼児５人分

- 玉ねぎ　中１/２個
- ベーコン　２枚
- トマト　１/４玉
- 鶏ガラスープ　５００ｍｌ
- 醤油　小１

作り方

① 玉ねぎはスライス、ベーコンは１ｃｍ幅に切る。トマトは湯むきをし皮をとり、一口大に切る。
② 鶏ガラスープを鍋に入れ①を入れて加熱する。醤油で味を整えて完成！

■　ワンタンスープ

材料：幼児５人分

- チンゲン菜　１/２株
- 豚ひき肉　５０ｇ
- ワンタンの皮　６枚
- 鶏ガラスープ　５００ｍｌ
- 醤油　小１

作り方

① チンゲン菜はざく切りにし、ワンタンの皮は１ｃｍ幅の短冊切りにする。
② 豚ひき肉を鍋に入れ、分量外の油で炒める。
③ ②に鶏ガラスープを加え、沸騰したらアクをとる。
④ ③にチンゲン菜を入れ柔らかくなったらワンタンを入れる。
⑤ 醤油で味を整えて完成！

食欲の秋！

お米の栄養について知ろう！

ご飯には健康的な生活に欠かせない栄養がたくさん入っているよ！

※ご飯一杯分（１５０ｇ）

たんぱく質３．８ｇ
体を作りさまざまな働きをする

脂質０．５ｇ
体のエネルギーになる

炭水化物５５．７ｇ
体や脳を活発にさせる

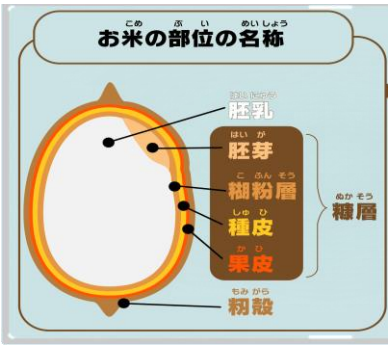
亜鉛０．９ｇ
皮膚や骨格の成長に必要

カルシウム５ｍｇ
歯や骨を作る

ビタミンB１０．０３ｍｇ
疲れた体を元気にする

鉄分０．２ｇ
体中に酸素を運ぶ

食物繊維０．５ｇ
お腹の調子をよくする。



１歳～１歳６カ月ごろの「おやつ」について

１歳ごろになると、歩けるようになって運動量が多くなり、多くのエネルギーを必要とするようになります。しかし、まだ胃が小さく消化が未熟なため、一度にたくさんは食べられません。３回の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。

<u>あげるタイミングと目安</u>

〇午前中は水分補給をメインに！
　(50～100ｍｌ)牛乳 or 麦茶　＋果物

〇午後は軽い食事のようなメニューに！
　(50～100ｍｌ)牛乳 or 麦茶　＋ミニおにぎり、食パン（1/3 枚)、さつま芋 1/5 本

☆おやつというと、甘いお菓子と思いがちですが、赤ちゃんにとっては「第４の食事」です。