



食事だより



9月

2025年 御幸保育園 374号



子どものおやつ、なぜ必要？

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収力も発達途中なので、1度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。



子どものおやつ、選び方と食べ方

どんなおやつがいいかな？

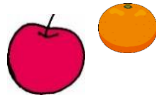
☆成長に欠かせないタンパク質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

ふかし芋

季節のくだもの

おにぎり、サンドイッチ

カルシウムが豊富なおやつ



☆水分と一緒に摂ることも忘れず。お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。

量や食べる時間は？

おやつエネルギー量は1日の10～20%が目安です。

☆1～2歳児は90～200kcalを午前・午後の2回

☆3～5歳児は130～250kcalを午後1回

◎食事との間は3時間程度あけましょう。

甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ…子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷり！毎日のおやつとして食べるには、肥満やむし歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。

こんな食べ方には注意しよう！

●市販のお菓子を袋ごと食べる

→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿にとりわけて食べましょう。

●甘いお菓子を頻繁に食べる

→むし歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。（1日1～2回）

●ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す

→習慣化するとごはんを食べなくなります。

●100%ジュースだからといってたくさん飲ませる

→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。

●牛乳はカルシウム源だから、飲みたいだけ飲ませる

→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。

⇒牛乳は1日200～400ml程度にしましょう。

●夜遅くにおやつを食べる

→むし歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。



【材料】（子ども5人分）

フィッシュ&チップス

♪給食メニューレシピ♪

●たら(40g)・・・5切れ ●じゃがいも・・・中1コ ●小麦粉・・・大さじ3 ●塩・・・適量 ●粉チーズ・・・小さじ1
☆(マヨネーズ・・・大さじ1 ケチャップ・・・小さじ1 レモン汁・・・少々) ●揚げ油・・・適量

【作り方】

- ①じゃがいもを皮をむき、1cmの拍子切りにしキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②じゃがいもを素揚げして、塩・粉チーズで味付けをする。
- ③たらに塩をして小麦粉で衣を作り、油で揚げる。
- ④じゃがいもとたらを盛り付け☆を混ぜ合わせたソースをかけ出来上がり。

イギリスを代表する料理の一つです！



【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 340～370kcal	たんばく質 11.0～25.5g	脂質 11.0～18.0g	食塩 1.4g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 357kcal	たんばく質 16.1g	脂質 15.9g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 400～430kcal	たんばく質 11.0～23.0g	脂質 9.8～15.0g	食塩 1.4g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 449kcal	たんばく質 16.7g	脂質 14.5g	食塩 1.4g

※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	月	タコライス きのこスープ	牛乳 バームクーヘン	お茶 せんべい ごはん	16	火	ホイコーロー 春雨スープ バナナ	牛乳 豆乳ドーナツ	お茶 ウエハース ごはん
2	火	鶏の唐揚げ 切り干しサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	お茶 チーズ ごはん	17	水	ヤンニョムチキン ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	お茶 チーズ ごはん
3	水	ギョーザ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 クラッカー	お茶 ビスケット ごはん	18	木	フィッシュ&チップス キャベツのスープ トマト	ゼリーよせ	お茶 せんべい パン
4	木	さばの煮付け 小松菜の納豆和え けんちん汁	フルーツポンチ	お茶 せんべい ごはん	19	金	ビビンバ丼 わかめスープ	牛乳 あんこパイ	お茶 ビスケット ごはん
5	金	鶏肉とおいもの天ぷら きゅうりの南蛮 味噌汁	牛乳 しらすトースト	お茶 ビスケット ごはん	20	土	親子うどん ヨーグルト	ジュース パン	お茶 せんべい
6	土	いなりうどん ヨーグルト	ジュース パン	お茶 せんべい	22	月	ボークカレー ドレッシングサラダ トマト	牛乳 レーズンパン	お茶 せんべい ごはん
8	月	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁	牛乳 マシュマロおこし	お茶 ヨーグルト ごはん	24	水	カレイの甘酢ソース 大麦じゃがマヨ炒め 味噌汁	乳酸飲料 ビスケット	お茶 くだものゼリー ごはん
9	火	鮭の西京焼き ポテトサラダ すまし汁	乳酸飲料 クラッカー	お茶 ウエハース ごはん	25	木	運動会		
10	水	チキンナゲット チャプチェ チンゲン菜のスープ	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	お茶 ビスケット ごはん	26	金	ギョーザ入りスープ パンプキンサラダ 梨	牛乳 中華蒸しパン	お茶 ヨーグルト ごはん
11	木	お誕生会ランチ	牛乳 ウエハース	お茶 せんべい カレーピラフ	27	土	焼きそば チーズ	ジュース パン	お茶 せんべい
12	金	すき焼き煮 ごま酢あえ チーズ	アイスクリーム	お茶 ポーロ ごはん	29	月	鮭フライ マカロニサラダ 豆腐スープ	ミルクココア せんべい	お茶 ポーロ パン
13	土	スパゲティナポリタン チーズ	ジュース パン	お茶 せんべい	30	火	豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢かけ バナナ	ヨーグルトあえ	お茶 チーズ ごはん

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

★お知らせ★

- ・12日(金)つばめ組、柿の葉寿司を作りますので、主食はいりません。
- ・お誕生会ランチの日は、つばめ、はと、ひよこ組の主食と箸はいりません。

【お誕生会ランチメニュー】 カレーピラフ・肉団子・春雨サラダ・コーンかきたまスープ・ラフランスゼリー