

10月、ようやくさわやかな秋らしい、過ごしやすい季節となりました。
食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋、芸術の秋、スポーツの秋、など様々な秋を楽しみましょう。
今月は子どもたちの日々のおやつについて考えてみます。



今月の目標は「おやつの内容や量に気をつけましょう！」です。

幼児期のおやつは成長の上で必要なエネルギーを補う「第四の食事」です。

身体も心もぐんぐん成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。
ところが幼児が1回の食事で食べられる量は少なく、一日3度の食事だけでは十分な量や栄養を摂るのは難しいので、「第四の食事」として「おやつ」が必要です。



幼稚園では未満児は午前と午後の2回、3歳以上児には午後に1回、おやつをとっています。
おやつ時間は昼食・夕食もまた美味しく食べられるような時間帯にします。



大人のおやつと幼児のおやつは意味合いが異なります。幼児にとってのおやつは「捕食」としての役割が大きく、大切な栄養・エネルギーを補うものです。

おやつ量は1日に必要なエネルギー量10~20% (100~250kcal)程度が目安です。おやつを食べすぎて食事が食べられない!とならないように量を調整しましょう。



幼児のおやつは、おやつ=おかし、ではありません。

不足しがちな栄養分をおやつで摂りましょう。

ただ、おやつには食事と違う楽しさやワクワクがあります。子どもたちが楽しいおやつであることも大事です。

さつま芋を揚げない大学芋

カリッと揚げたさつま芋の大学芋も美味しいですが、幼児用の大学芋はさつま芋を揚げずに炒めるだけにとさつま芋がやわらかく、食べやすいでしょう。

材料(幼児4回分)
さつま芋 1本200g

調味料

砂糖 大さじ2

醤油 小さじ1

水 大さじ2

仕上げの黒いりごま

①さつま芋をよく洗い、一口大に切り、水にさらしておく。

②油をひいたフライパンでさつま芋を炒める。

③調味料を入れてからめる

④器に盛り付け、黒いりごまをかけてできあがり。



今月の「日本の味めぐり」メニューは長野県のお漬物「野沢菜漬け」を使った豚肉と野沢菜漬け炒めです!



寒さが厳しい長野県は冬になると田畑から青ものが取れなくなるため、雪が降る前晩秋になると大量に保存用の漬物を仕込みました。その中でも野沢菜漬けは県を代表するお漬物。野沢菜は9月に種を蒔き、大きなもので1mlにも育ちます。野沢菜漬けはそのまま食べたり、おにぎりやおやきやパスタの具材、炒め物に使うなど色々な料理で使う事が出来ます。

今月の目標

おやつの内容や量に気をつけましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に長野名物の「野沢菜」を使った豚肉と野沢菜炒めを取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	ポテトほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・コーン和え	星食べよ/牛乳
3	火	おこさませんべい/牛乳	★ じゃごごはん・◎卵焼き・小松菜のお浸し・金時豆	とんがりコーン/お茶
4	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・ゆでブロッコリー	薄焼きビスケット /ジュース
5	木	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・なすの味噌炒め・彩りなます	きなこ餅せんべい/牛乳
6	金	のりわかめせんべい /牛乳	★ ◎カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	野菜せん/野菜ジュース
7	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アンパンソフト せんべい/ジュース
10	火	ソフトサラダ/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・塩昆布和え	アンパンソフト せんべい/お茶
11	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え	ぱりんこ/ジュース
12	木	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え	カルシウムせんべい /牛乳
13	金	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・◎コロッケ・お浸し・豚汁・果物	RITZ/野菜ジュース
14	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
16	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・金平ごぼう・キャベツのゆかり和え	きなこ餅せんべい/牛乳
17	火	のりわかめせんべい /牛乳	★ わかめごはん・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	ハッピーターン/お茶
18	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉と野沢菜炒め・フライドポテト・三色和え	星食べよ/ジュース
19	木	ポテトほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・菜果サラダ	サラダうす焼き せんべい/牛乳
20	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・きのこスープ・果物	ルヴァンプライム /野菜ジュース
21	土	カルシウム塩せんべい /牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
23	月	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	カルシウム塩せんべい /豆乳
24	火	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	ベジたべる/お茶
25	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ぼたぼた焼き/ジュース
26	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・ささかまぼこ・キャベツ海藻和え	ぱりんこ/牛乳
27	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・◎ポテトサラダ・豆腐の味噌汁・果物	きなこ餅せんべい /野菜ジュース
28	土	サッポロポテト ベジタル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	薄焼きビスケット /ジュース
30	月	ポテトほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・すき焼き煮・大学芋・あさ漬け	星食べよ/牛乳
31	火	おこさませんべい/牛乳	★ 青じそごはん・ビーフン炒め・高野豆腐含め煮・ゆかり和え	おさつスナック/お茶

20日(金) お誕生会 ぱりぱりパンプキン

★が主食です。