

日付	材 料 名 <small>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)</small>		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01月	胚芽米、じゃがいも、○紅芋ペースト、○芋くず、○三温糖、○油、マージン、油、小麦粉	合びき肉、しらす干し、○保育乳	玉ねぎ、ヘチマ、人参、トマト、大根、オクラ、なす、◎バナナ
02火	胚芽米、じゃがいも、春雨、マヨネーズ、砂糖、白炒りごま、ごま油、新玄	キングフィレ、○保育乳、わかめ	○オレンジ、きゅうり、トマト、コーン缶、人参、えのきたけ、ねぎ
03水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、○グラニュー糖、油、○マーガリン、砂糖、ごま油、◎鉄入りビスケット	木綿豆腐、グーヤー、○卵、ツナ水煮缶、○保育乳	ほうれん草、大根、○ぶどう、○ゴーヤー、にんじん、えだまめ、人参、切りこんにやく、長ねぎ、○バナナ、ささがきごぼう、干し椎茸、ひじき
04木	○給食アイス、胚芽米、三温糖、砂糖、ごま油、新玄	鶏ひき肉、塩抜きもずく、鶏ささ身、卵	きゅうり、○りんご、玉ねぎ、トマト、人参、オクラ、コーン缶、ねぎ
05金	沖縄そば麺、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン、油、三温糖、○新玄	ソーキ、○シーチキン、棒かまぼこ、○味付のり	キャベツ、○きゅうり、玉ねぎ、エンサイ、人参、コーン缶、ねぎ
06土	胚芽米	グーヤー、油揚げ、わかめ	冬瓜、玉ねぎ、人参、ひじき、ねぎ
08月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋ペースト、○グラニュー糖、マヨネーズ、油、すりごま、新玄	卵、鶏もも肉、○クリームチーズ、○保育乳、かにかまぼこ、○卵、大豆水煮、ベーコン	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、きゅうり、ピーマン、えだまめ、ひじき、ねぎ、○レモン果汁
09火	胚芽米、じゃがいも、揚げ油、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、新玄	鶏もも肉、卵、ベーコン、車麩、○牛乳、わかめ	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、からし菜、えのきたけ、長ねぎ、ねぎ、○バナナ
10水	中華麺、○コッペパン、三温糖、○油、片栗粉、米粉、○三温糖、○アーモンドブードル、油、白炒りごま、ごま油	豚ひき肉、卵、スライスハム、○きな粉、○保育乳	玉ねぎ、コーン缶、トマト、きゅうり、ぶどう、レモン果汁、にんにく、しょうが
12金	胚芽米、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	○調製豆乳、豚肉・ヒレ、卵、ベーコン、油揚げ、しらす干し、○ゼラチン、○保育乳、わかめ	○梨、玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、オクラ、長ねぎ、にら
13土	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、焼きのり	キャベツ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
15月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○三温糖、○マーガリン、押麦、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉、牛乳、○プレーンヨーグルト、スライスハム、○卵、○保育乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、モーウイ、人参、トマト、なす、きゅうり
16火	胚芽米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	わかさぎ、豆腐、卵、棒かまぼこ、車麩、○豆乳、キングフィレ	○オレンジ、キャベツ、人参、山東菜、もやし、ピーマン
17水	胚芽米、じゃがいも、春雨、ごまドレッシング、砂糖、新玄	牛ロース薄切り、○ヨーグルト	冬瓜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース、オクラ、○バナナ
18木	胚芽米、じゃがいも、○てんぷら粉、○揚げ油、マーガリン、油、三温糖、新玄	合びき肉、タコライス用チーズ、○卵、○竹輪、ベーコン、エバミルク、○保育乳	○りんご、レタス、トマト、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、○玉ねぎ、○人参、○むき枝豆
19金	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、白炒りごま、すりごま	豚肉・ヒレ、豆腐、卵、かにかまぼこ、○保育乳	スイカ、ほうれん草、千切りごぼう、きゅうり
20土	コッペパン、油、砂糖、卵なしパン	合びき肉、牛乳	玉ねぎ、トマト水煮缶、人参、トマトピューレ
22月	胚芽米、○粉黒糖、○白玉粉、○押麦、三温糖、新玄	牛ロース薄切り、○あずき、油揚げ	栗かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、太もやし、しらたき、人参、長ねぎ
23火	胚芽米、揚げ油、マヨネーズ、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ、切れてるチーズ、油揚げ、○保育乳、わかめ、◎豆乳	栗かぼちゃ、冬瓜、○オレンジ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、干し椎茸
24水	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、三温糖、○無塩バター、油	豚中味、厚揚げ、塩抜きもずく、グーヤー、卵、○牛乳、ベーコン、シーチキン、挽きわり納豆、○保育乳	ゴーヤー、切りこんにやく、きゅうり、玉ねぎ、レモン果汁、干し椎茸
25木	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉、○保育乳、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、コーン缶、パクチョイ、ねぎ、バナナ
26金	○胚芽米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、○白炒りごま、三温糖	合びき肉、卵、○鮭フレーク、シーチキン、棒チーズ、わかめ	玉ねぎ、人参、なす、スライスマッシュルーム水煮、トマト、トマトピューレ、トマト水煮缶、きゅうり、長ねぎ、○大葉
27土	胚芽米、油、星型麩	豚ひき肉、シーチキン、わかめ	玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ
29月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、新玄	木綿豆腐、○ウインナー、豚ひき肉、豚Bロース スライス、○保育乳、○卵、○保育乳	トマト、ブロッコリー、ヘチマ、なす、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
30火	胚芽米、マカロニ、マージン、すりごま、マヨネーズ	さば、スライスハム、油揚げ、○保育乳、◎棒チーズ、キングフィレ	○梨、れんこん(水煮)スライス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ
31水	胚芽米、○白玉粉、パン粉、揚げ油、○三温糖、小麦粉、三温糖、ごま油、グラニュー糖、○片栗粉	豚レバースライス、豆腐、○絹ごし豆腐、スライスハム、卵、○保育乳	○りんご、ヘチマ、ほうれん草、もやし

# 給食だより8月号

## ★正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

### おやつが必要な理由

★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。体が小さくてもたくさん食べる必要があります！

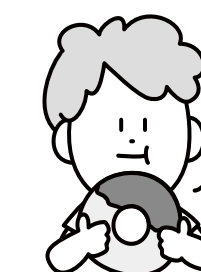
★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることはできません。

食事＋おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



### おやつの与え方

- ★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- ★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。



### おやつに適した量と食品

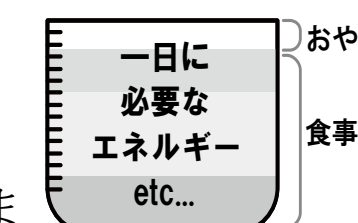
★摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です！

(3～5歳児：130kcal前後、1～2歳児：100kcal前後)

★食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。

★昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。

★市販のお菓子を利用するときには、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。



### 子どものおやつに適したもの



不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を補給できる食品

### 子どものおやつに適さないもの



糖質や油脂を多く含む食品