



# きゅうしよくだより

# 5月

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

新年度がスタートして早1ヶ月、爽やかな季節となりました。ゴールデンウィークには楽しい計画もあることでしょう。普段はお仕事等でお子さんとゆっくり接する時間のない方もいらっしゃると思います。時間に余裕のある時こそ、家族で過ごす大切さ、家族を想う愛おしさなどを感じるものです。楽しい時間を過ごした後は、子どもたちの顔からたくさんの笑顔がかえってくることでしょ

う。充実した休日になるといいですね。今月は、1号を対象とした試食会を予定しています。子どもたちの和気あいあいとした楽しい給食の時間を一緒に過ごせて頂けたらと思います。給食へのご意見、ご感想などお待ちしております。

## みんなで食べる！

### だんらんする食卓づくり

人間だからこそ、同じ場所で、みんなといっしょに食事をする事ができます。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。食事の効果高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。

## 給食での食事量

園の給食での食事摂取量は、

**3号**（3歳未満児）で**1日の約50%**  
（給食+午前おやつ+午後おやつ）

**2号** **1日の約40%**（給食+午後おやつ）

**1号**（給食のみ）は**1日の約30%**

となっています。給食での食事摂取量を参考にご家庭の食事で100%となるよう、いろいろな食品をバランスよく食事に取り入れましょう。



食品群	3号	2号	1号
魚介類	12	15	15
肉類	18	24	24
牛乳	100	60	40
スキムミルク	9	9	0
その他の乳類	20	6.5	2
卵類	8	7	6
緑黄色野菜	35	40	20
その他の野菜	45	60	60
海藻類	0.8	0.7	0.7
芋類	15	16	14
果実類	50	40	30
米	25	4	40
その他の穀類	25	10	15
大豆類	25	12	12
その他の豆類	0.5	0.5	0.5
油脂類	5.5	7	6
種実類	1	1	1
砂糖類	3.8	4	2
調味料	6	10	7
その他の食品	1	2	1.5
菓子類	15	7	0.7

●はかりで量って量を確かめてみましょう

## 食卓は子どもの「心の栄養状態」をキャッチできる絶好の場！！

### どうしてる？食卓ルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし、教えていきましょう。大人も自分自身や家族の食生活を見直すよい機会になります。

#### ①家族と一緒に食事する

団らんして、「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

#### ②食事のときにテレビは消す

子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

#### ③大人が見本を見せる

口を閉じて、よくかんで食べます。何でも楽しく食べましょう。

#### ④毎日繰り返す

毎日繰り返される中で、しぜんに身につくよう工夫しましょう。



## 給食レシピの紹介

### 材料

- ・米 2合
- ・水
- ・料理酒 少量
- ・食塩 5g
- ・だし昆布 1枚
- ・グリーンピース

### 作り方

- ①米は研いで、水に30分以上浸しておく。
- ②分量の料理酒と食塩を加え、だし昆布を入れて炊く。
- ③グリーンピースは、さやから出して軽く洗い、塩茹でしておく。（茹でた後のお湯を半分捨て、水を加えてそのままお湯の中で冷ますと、グリーンピースにしわができません。）
- ④ご飯が炊けたら、塩茹でしたグリーンピースを加えて蒸らす。

## グリーンピースごはん

