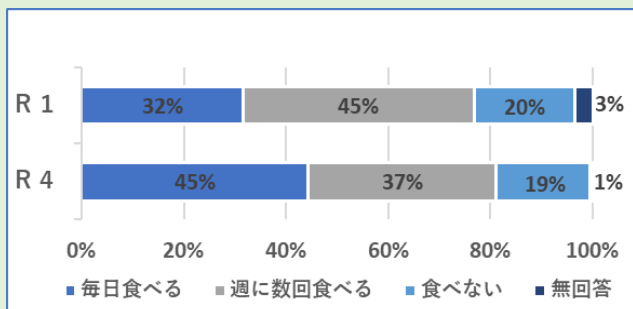


秋の深まりとともに木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝夕の冷え込みで体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！



## 降園後、おやつを食べていますか？



市内公立保育園・幼稚園 年中児アンケート結果より (R4.R1実施)

R4年は「毎日食べる」と回答した割合が45%で半数程度のお子さんが毎日食べていました。

保育園でおやつを食べて帰るので、降園後に食べるとおやつを2回食べたことになります。おやつでお腹が満たされてしまうと、夕食を食べない、好きな物しか食べないなど偏った食事になることが心配されます。

夕食の時間が遅くなる時は、夕食の一部を先に食べさせてはいかがでしょうか。例えば、ごはんをおにぎりにして食べ、夕飯におかずを食べるのも良いですね。

## 依田保育園 給食員より



ある日のこと、年長児数名が給食室へやってきました。「もちもちチーズパンとポンデケーキの違いって何ですか？」という質問が投げかけられました。突然のことに「あれ？違い…」と思わず考えを巡らせ、作業工程を思い返ししながら「見た目は似ているけど、もちもちチーズパンは白玉粉に粉のチーズが入っていて、ポンデケーキには白玉粉は一緒だけどお豆腐が入ったり、粉のチーズじゃなくてコロコロのチーズが入るよ！」と話してみました。納得してくれた子、「ん？」といった反応など様々でした。

私達大人は、当たり前のように食べているものも、子どもにとっては知りたいと疑問を抱いて、好奇心や探求心へとつながっていく出来事でした。子ども達の「なぜ？」「どうして？」に可能な限り一緒に向き合い、私も新たな気づき、学びを大事にしていけたらいいなと思いました。ちなみに、別の日には「わかめと昆布は同じものですか？」という質問も届きました。

※ポンデケーキとはポルトガル語でチーズのパンという意味です。

## L

## おやつ選び方

- ＊おにぎり、いも類、乳製品、果物がおすすめです。
- ＊牛乳や豆乳、お茶などの甘くない飲み物と一緒に。
- ＊市販のおやつは塩分や甘みなど味付けが濃かったり、油分が多かったりするので子ども向きものを選ぶようにしましょう。



【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	414	448
たんぱく質(g)	20~24	20.1
脂肪(g)	20未満	18.4
塩分(g)	~1.8	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	520±10%	549
たんぱく質(g)	19~23	20.4
脂肪(g)	17未満	16.3
塩分(g)	~1.6	1.5

今月の給食の栄養価

## 神科第一保育園 給食員より

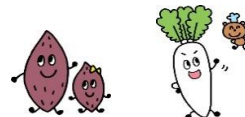


周りの木々が色付き実りの秋を迎え、視覚も味覚も楽しい季節となりました。そんな旬の食材を子どもたちにより一層おいしく食べてもらえるような調理をしていきたいです。

長野県では秋に旬を迎える食材が数多くありますが、その中でも代表的なものは「リンゴ」です。リンゴにはカリウムやポリフェノールなど、健康効果のある栄養素がたくさん入っています。

11月頃に旬となる品種にシナノゴールドがありますが、このリンゴは酸味と甘みのバランスが良いのでジャムなどに加工するのもおすすめです。ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。パンに塗ったりヨーグルトにかけたりと、いつもよりもおいしく感じる一品が出来上がるかもしれませんよ。寒い日も多くなりますが、旬の食材をたくさん食べて元気に乗り切りましょう。

# 今月の給食よりおすすめ



★ひじき煮 煮物は人気メニューの一つです。ひじきとじゃがいものコンビネーションが味わい深いです。

★人参ヨーグルトサラダ 人参をピーラーで細くむきます。千切りや短冊切りと違い、リボン状でしなやかな歯ざわりになり、ヨーグルトでまろやかさもプラスされます。

★ボンデケーキ「依田保育園給食員より」の記事にある話題の一品です。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、食べ物を作っている生産者、販売にかかわる人、そしてその食べ物を美味しく料理してくれる人などたくさんの人の手がかけられています。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 栄養士

## ◇ひじき煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
かつお節	0.5 g	2.5 g	① 人参、こんにゃくは3cm長さの短冊切り、じゃが芋は3cm長さのひょうし木切りにする。 ② ひじきは水でもどし、食べやすい長さに切る。 ③ 油揚げは熱湯で油抜きをし、3cm長さの短冊切りにする。 ④ さやいんげんは斜め切りにして下ゆでする。 ⑤ かつお節でだしをとる。 ⑥ 鍋に油を熱し、豚肉、人参、②を炒め、③、⑤を入れて煮る。 ⑦ ⑥が少し煮えたところでじゃが芋を入れ、Aを入れる。 ⑧ ⑦に④を入れて汁気がなくなるまで煮る。
水	20 g	100 g	
サラダ油(炒め油)	0.5 g	2 g 小 <sub>き</sub> 1/2	
豚もも肉(一口大)	15 g	70 g	
人参	5 g	20 g	
じゃが芋	30 g	140 g	
こんにゃく	20 g	100 g	
ひじき(乾)	3.5 g	15 g	
油揚げ	4 g	20 g	
しょうゆ	4 g	19 g 大 <sub>き</sub> 1強	
砂糖	2.5 g	12 g 大 <sub>き</sub> 1 1/3	
酒	2 g	10 g 小 <sub>き</sub> 2	
さやいんげん	6 g	30 g	

## ◇人参ヨーグルトサラダ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
人参	25 g	120 g	① 人参はピーラーで細長くむいて3cm長さに切り、ゆでて流水で冷まし、水けをきる。 ② ブロccoliは小房に切り、ゆでて流水で冷まし、水けをきる。 ③ ツナ缶は油をきる。 ④ ①、②、③に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
ブロッコリー	25 g	120 g	
ツナ缶	10 g	50 g	
塩	0.1 g	0.5 g	
しょうゆ	0.5 g	2 g 小 <sub>き</sub> 1/3強	
マヨネーズ	5 g	24 g 大 <sub>き</sub> 2	
ヨーグルト(無糖)	8 g	40 g 大 <sub>き</sub> 2 2/3	



## ◇ボンデケーキ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
白玉粉	13 g	62 g	① 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ② チーズは5mmの角切りにする。 ③ 白玉粉に豆腐を加え、よく混ぜる。 ④ ③に①とAを加えて混ぜる。 ⑤ ④を人数分(1人分2個)に丸め、クッキングシートをしいた天板にのせる。 ⑥ ⑤をオーブンで180℃10分ほど焼く。 ※ チーズはキャンディーチーズを中心に丸めてもよい。
絹ごし豆腐	20 g	96 g	
上新粉	6.5 g	31 g	
ベーキングパウダー	0.3 g	1.5 g	
スキムミルク	2.5 g	12 g	
塩	0.1 g	0.5 g	
砂糖	2.5 g	12 g	
サラダ油	3 g	14 g	
プロセスチーズ	10 g	50 g	