

～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

生活リズムをととのえましょう！

4月には、保育園に入園したり、ひとつ上のクラスに進級したりと新しい環境に子どもたちはドキドキ、ワクワク。保育園での生活に早く慣れるためにも、規則正しい生活リズムを身につけましょう。生活リズムがととのえば、朝、昼、夕、おやつといった食事のリズムもととのいます。



早起きをする

早起きをして、朝の光を浴び、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。



朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べると、体が目を覚まし、体温も上昇し、元気に活動ができるようになります。



昼間はたっぴり動く・遊ぶ

元気に動くことで、おなかが減り、しっかり食べることができます。



早寝の習慣をつけ、ぐっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。



保育所給食をおいしく食べるために

- 📖 献立表を見て、給食と夕食が似たようなメニューにならないように気をつけましょう
- 📖 保育所で初めて食べることがないように、食べたことのない食材は家庭のメニューに取り入れましょう
- 📖 給食の時間を確認して、朝ごはんの時間が遅くなり過ぎないように気をつけましょう
- 📖 お休みの日も、寝る時間、起きる時間などが大きくずれないように気をつけましょう

～『食を営む力』を育む保育所の給食～



乳幼児期は発育・発達がめざましく、毎日元気に過ごす栄養+成長のための栄養が必要です。味覚や食習慣の基礎を作る大切な時期でもあります。

保育所給食では、旬の食材を使用し、栄養バランスのとれた献立を、こども一人一人の状況に合わせて提供できるよう心がけています。

野菜の栽培体験やクッキングなど、様々な体験を通じた食育にも取り組んでいます。



～おすすめレシピ紹介～



「イタリアンスパゲッティ」と「にんじんしりしり」を紹介します



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
スパゲッティ	130g	バター	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	塩	小さじ1/5	
ベーコン	40g	こしょう	少々	
A	にんじん	40g	ケチャップ	大さじ5
	玉ねぎ	120g	ウスターソース	小さじ1と1/3
	セロリ	12g		
	ピーマン	40g	粉チーズ	大さじ1と1/3

◆イタリアンスパゲッティ

【作り方】

- ① スパゲッティはゆでて、油をまぶしておく。
- ② ベーコン、Aはせん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒める。野菜を加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ④ 野菜がしんなりしたら①を加え、ケチャップ、ウスターソースで調味する。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをふる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:249kcal
食塩相当量:1.4g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
にんじん	120g	砂糖	4g
まぐろ油 漬け(缶)	40g	しょうゆ	小さじ2/3
		酒	小さじ4/5
ごま油	小さじ1/2	卵	32g

◆にんじんしりしり

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにし、ごま油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
- ② ①にまぐろ油漬け、砂糖、しょうゆ、酒を加え、さらに炒める。
- ③ 溶き卵を加え混ぜ、火を通して器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:58kcal
食塩相当量:0.2g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。