

7月 給食だより

2025年7月2日
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2

日に日に太陽の日差しが強くなってきました。本格的な暑さに備えてしっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えたいですね。幼児期は3食の食事では十分に一日の栄養を摂ることができないのでおやつで補います。今回は保育園のおやつを通しておやつ選びのポイントをお伝えします。

子どもの最適なおやつ

●保育園でのおやつを決めるポイント

- ① **栄養**：おやつは食事の一部なので栄養を補う目的で考えています。食事で足りなかったたんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等がカバーできるようにしています。

たんぱく質
と
炭水化物



- ・チーズ蒸しパン
- ・マカロニきな粉
- ・いもぼた

など

ビタミン
と
ミネラル



- ・トマトゼリー
- ・フルーツゼリー

など

炭水化物
と
ビタミン
と
ミネラル



- ・野菜のケーキ
- ・果物のケーキ
- ・やきいも
- ・おにぎり
- ・チャーハン
- ・やきそば

など

- ② **食品添加物**：添加物はできるだけ少ない商品を選び、シンプルな材料でできているものを選びます。
- ③ **糖分**：糖分の摂りすぎは虫歯や肥満の原因になります。食物の自然な甘みを活かして砂糖の量も調整しています。
- ④ **塩分**：塩分の摂りすぎは将来の生活習慣病のリスクを高めます。塩分も糖分と同じように食物のうま味を活かし薄味に仕上げるようにしています。

●おうちでのおやつ選びのポイント



飲み物を牛乳や豆乳飲料にするとエネルギーやたんぱく質、ミネラルも補うことができます。

☆7月の献立より 夏にさっぱり☆

【レモンケーキ】

パウンドケーキ型 1 台分

- ・ホットケーキミックス 100 g
- ・砂糖 15 g
- ・無塩バター 20 g
- ・牛乳 70 c c
- ・レモン果汁 小さじ 2

- ① ホットケーキミックスに砂糖、溶かしバターを加え、様子を見ながら牛乳を加えていきます。
- ② 最後にレモン汁を加えて軽く混ぜます。
- ③ パウンドケーキ型に流し入れ、布巾の上で3回トントンと軽く落とします。180℃のオーブンで20分焼き、竹串をさして生地がくっついてこないか調べます。加熱が足りないようなら追加で加熱してください。

★カップで作ると8個分くらい作ることができます。焼き時間は15分から様子を見てください。