



たかがみねこども園 令和4年11月

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎていきそうです。温かいものや冬野菜の美味しい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には、体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう。

★おやつ役割

①食事で摂りきれない栄養を補う

成長が盛んな時期の子どもは大人と比べて多くのエネルギーと栄養が必要です。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさん食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補います。

②心と体のリフレッシュ時間

たくさん動き回って疲れた体を休めるリフレッシュ時間です。特に、3～5才になると「補う」に「お楽しみの要素」が増え、「小休止・気分転換」としての役割も果たします。

③コミュニケーションの時間

友だちと楽しくおしゃべりをしながら、いろいろな味を覚えて食の楽しみを深めていくよい機会です。



★上手におやつを食べる

おやつは食事の一部と考えましょう。上手におやつを食べるために大切なのは食べる時間、量、回数といった食べ方です。チョコレートのような甘いお菓子や油脂が多いスナック菓子は体に悪いと思われがちですが、食べ過ぎが良くないのです。食べ過ぎないように食べる頻度を決め、子どもに合った量をお皿に取り分けて出してあげましょう。

★おやつの目安量

各年齢ごとの1日に摂取する総エネルギー量 (kcal) の10～20%

- ・0歳児：離乳食が3回食で定着し、毎食きちんと食べられる時期になれば、少しずつおやつをあげましょう。目安量は、100kcalです。
- ・1～2歳児：100～200kcalが目安です。バナナ1本、サツマイモ（中1/2本）
- ・3～5歳児：150～250kcalが目安です。どら焼き1個や、せんべい3枚程、小さめのおにぎりとかまん1個など。

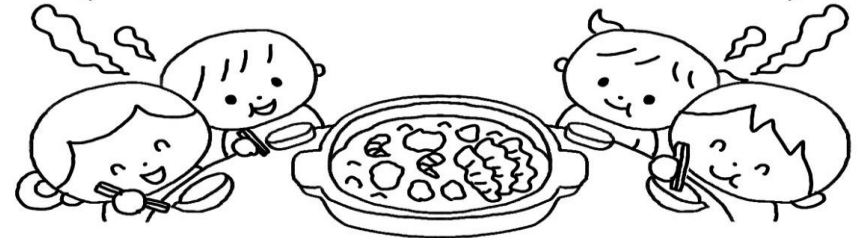
★子どもたちが園で食べている健康志向菓子について

子どもたちが園で食べている健康志向菓子は、原材料に合成着色料・合成保存料・化学調味料は一切使用していません。「おいしさは自然のやさしさ」に沿った、素材そのものの味を楽しめる安心・安全なお菓子です（市販品を除く）。また、乳幼児期に重要で不足しがちなカルシウム、鉄などの栄養素が強化されたお菓子、飲み物、ゼリー、ヨーグルトなども提供しています。



収穫祭から繋がるSDGs

8月に種を蒔いた白菜、大根、人参は発芽してからすくすくと大きく成長しています。収穫祭では、子どもたちが野菜の収穫をし、幼児組の子どもたちは下ごしらえ、うめ組は調理もします。野菜栽培は子どもたちにとって発見と気づきの連続です。野菜がどのように育つのかを知り、一生懸命野菜を育てた農家さんなどがいること、命の大切さを学びます。調理に関わると、食べる人の気持ちになり心を込めて作ります。栽培や調理に関わることで達成感や喜び、苦手を克服しようという気持ち、食への興味、関心は一層大きくなり、食べ残しを減らすことにも繋がります。収穫祭を通して、食材を育てる楽しさや大変さ、食材に関わる全ての人への感謝の気持ちを持つことができます。



おすすめレシπέ

ごまが香るセサミクッキー

(作りやすい分量)

ごま	2g
薄力粉	70g
砂糖	25g
ベーキングパウダー	0.4g
マーガリン	3.2g
卵	1/4個

<作り方>

- ① マーガリンをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまでさらに混ぜる
- ② ①に溶いた卵を入れて、マーガリンと合わさるようによく混ぜる
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、②に数回に分けて振り入れその都度よく混ぜる
- ④ ③にごまを加え、全体にごまが混ざるように混ぜる
- ⑤ ④を成型し、160℃に予熱したオーブンで、20分焼いて完成☆

- ☆ ごまの香りがよいクッキーです。ごまが苦手な子どもでも食べやすいクッキーです♪
- ☆ 粒ごまでもすりごまでも大丈夫です♪
- ☆ 子どもも関わりやすい手順ですのでお家でのクッキングに最適です♪
- ☆ 丈夫な袋に入れて、手で揉みながら作ることができます♪