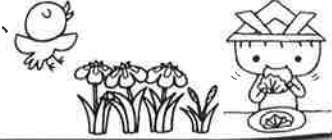




# パクパクだより



新緑が美しい、さわやかな季節となりました。新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、お子さんの様子はいかがですか？新しい生活に少し慣れた頃かと思いますが、疲れがたまる時期かもしれません。早めに就寝して身体を休める、または思いっきり身体を動かしてリフレッシュする、などお子さんの様子を丁寧に見て対応をしてあげてください。



## 乳幼児の食事の目安について

食品	1~2歳児	3~5歳児
魚	30g	40g
肉	20g	30g
卵	30g(1/2個)	40g(1個弱)
大豆製品	35~40g	40~50g
牛乳・乳製品	牛乳250ml	牛乳250ml
緑黄食野菜	70g	90g
淡色野菜	100g	150g
果物	100g	150g
海藻・きのこ	10g	10g
ごはん	100g (子ども茶碗1杯)	130g (子ども茶碗山盛り1杯)
食パン	45g (8枚切り1枚)	65g (8枚切り1枚半)
麺類	100g	150g
いも類	50g	60g

“食べることは生きること”と言われるように、食事をすることは人間が生きていくために欠かせないことであり、日々の食事で身体が作られています。乳幼児期から正しい食生活を送ることは、お子さんの成長のため、そして生涯健康に過ごすためにとても重要です。また、食事の内容だけでなく、誰とどのように食べるかという食環境はお子さんの心の成長に関わってきます。

左の表は目安量です。食事の量は個人差があるので、目安量よりも多く食べる子、それほど食べられない子と様々です。また苦手な食材も多い時期なので、このとおりに食事することは難しいかもしれません。保護者の方は日ごろから食事に気を遣っておられることと思いますが、今後の参考としてください。

“最近の我が家の食事は肉が多く、大豆製品をあまり食べてない” “子どもたちは緑黄食野菜が苦手だな” などご家庭によって食生活は様々です。毎食、栄養バランスを考慮して食事を作って食べることは、少し負担が多いかと思いますが“1食でなく1日で” また“1日でなく1週間で” バランスをとろう！とみなさんのペースで食事を管理してみてください。少しの意識が、食生活をより良いものにしていくことと思います。

## 給食献立紹介『そぼろどんぶり』

《4人分の分量と切り方》

鶏ひき肉	160g
さとう	4g
みりん	8g
しょうゆ	12g
かたくり粉	4g
卵	120g
塩	0.4g
油	2g
グリーンピース	8g

- 1 グリンピースはゆでておく。
- 2 鶏ひき肉は砂糖、みりん、しょうゆで炒めてそぼろ状にし、水溶き片栗粉を加えてとろみと照りをつける。
- 3 卵は塩を加えてとき卵にし、油をしいたフライパン（鍋）で炒り卵を作る。
- 4 ごはんの上に鶏そぼろ、炒り卵、グリーンピースを盛り付ける

\*材料は幼児4人分で掲載しています。ご家族に合わせて分量を調整してください。

そぼろどんぶりは、鶏ひき肉と卵、グリーンピースを使った内容です。ご家庭で作る時には、ひき肉の代わりにツナ缶、グリーンピースの代わりに絹さやえんどうを使うなど色々なアレンジができますので、ぜひお試しください。

