



パクパクだより



明照保育園

新年あけましておめでとうございます。新たな一年がスタートしました。お正月はどのように過ごされましたか？楽しかった様子が、子どもたち一人ひとりのはずんだ声や表情から伝わってくると思います。今年もみなさまにとって良い一年となりますようお願いしております。



幼児食について



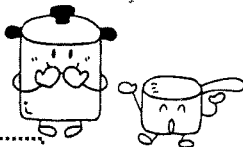
幼児期の食品構成 (1日分の目安量)



お子さんの心身の成長のために、とても大切な食事。保護者のみなさまは、日頃から気を遣っておられることと思います。

高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、偏った食事や運動不足が原因とされています。大人の食生活は子どもの頃の食事が影響すると言われおり、将来のお子さんの健康のためにも、今の食生活はとても重要なものとなります。

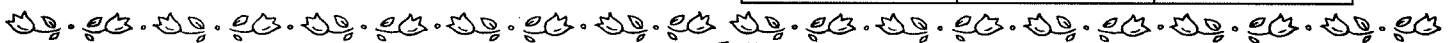
今月のパクパクだよりは幼児食についてご紹介いたします。



献立は主食・主菜・副菜・汁ものを用意するとバランスが良いです。汁ものは塩分を考慮し1日1杯程度が望ましいです。右の表は1日の目安量です。野菜が不足した日などは次の日で補うことができるといいですね。この表はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長の状況で量を調節しましょう。



食品	1~2歳児	3~5歳児
魚	25g(1/3 切れ弱)	30g(1/3 切れ)
肉	30g	30g
卵	30g(1/2 個)	40g(1 個弱)
大豆製品	35g	50g
牛乳・乳製品	牛乳250ml	牛乳250ml
緑黄食野菜	60g	90g
淡色野菜	120g	180g
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



最近、疲れやすかったり、以前と比べると元気がでないなと感じることはないですか？お子さんの食事も大切ですが、日々忙しくしておられる保護者のみなさまの身体も労わってほしいと思います。不足しがちな鉄分やカルシウムは積極的に摂りましょう。

豊橋市役所保育課 松井

肉じゃが

《4人分の分量》

豚もも肉	80g
にんじん	80g
じゃが芋	200g
玉ねぎ	80g
糸こんにゃく	60g
さやいんげん	10g
油	小さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2

1. さやいんげんは5mm程度の小口切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でする。
2. 豚もも肉、人参(いちよう切り)、玉ねぎ(スライス)、じゃが芋(一口大)を油で炒め、水を適量加えて煮る。
3. 調味料と糸こんにゃくを加える。
4. 仕上げにさやいんげんを加える。