

## 食育第二回目行いました



6月7日(金) 年長さん今年度2回目の食育を実施しました。

1回目の食育で、給食室を身近に感じてもらえたようで、下膳の時に、ニコニコ笑顔で、「ごちそうさまでした」と言ってくれるのでとても嬉しい気持ちになります。

今回の食育では、食べ物を箱の中に入れ、中身を当ててもらうゲームをしました。正解したみんなは大喜び♪ 野菜を食べると体の調子が良くなることを伝えたら、給食の時に、「アスバラ食べられるようになったよ。美味しいよ。」と嬉しい声が聞こえてきました。食育を通して、食べ物に興味を持ってもらい、色々な食べ物を食べてみる、きっかけになると期待しています。



### いつものケーキにひとくふう!

### にんじんケーキ

材料 (こども5人分)

◎ 作り方 ◎

○ホットケーキミックス

100g

○卵

1個

○牛乳

大さじ3

○砂糖

大さじ1

①にんじんを柔らかくなるまで茹でて潰します。(レンジでもOKです)

②材料をすべて混ぜ合わせます。

③型に入れオーブンで焼いたら出来上がりです。

(200°C15~20分、竹串などで刺し、



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪

## おやつを上手にとりましょう

幼児期のこどもは成長が早いため、多くの栄養を必要としますが、消化機能は未熟で1回に食べられる量が少なく1日3回の食事だけでは補うことが出来ません。

不足する栄養を補うために「おやつ」はとても重要です。

エネルギー源となる炭水化物を中心に普段の食事では不足しがちな

### おやつの目安量は?

おやつのエネルギー量の目安は1~2歳で100~150kcal、

#### エネルギー源



おにぎり小1個 (70g)



せんべい2枚



クッキー 2枚



ふかしも 中1/2本



パン1個 (30g)

#### カルシウムやビタミン



牛乳 (100~150ml)



チーズ1個



ヨーグルト1個



りんご 中1/4個



バナナ 中1/2本



みかん 中1個

### たとえば...



おにぎり



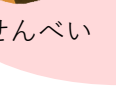
チーズ



クッキー



くだもの



牛乳



せんべい



ヨーグルト

お子さんと一緒に無理のない程度におやつの時間を楽しめたらいいですね。