



## 給食だより 8月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

暑い夏も本番となりました。熱中症の警戒指数が上がり、なかなかお外で遊べない日もありますが、子どもたちは水遊びなどこの時期ならではの遊びを楽しんでいます。また、この時期の楽しみのひとつである冷たいジュースやアイスクリームも、熱く火照った体に染み渡りますね。ですが、おいしいからと言って食べ過ぎはよくありません。甘～い誘惑に負けないように、今月は食育アンケートでもリクエストがあった「お菓子を食べすぎるとどうなるか？」というテーマです。

### <おやつとお菓子>

成長期の子どもは多くのエネルギーや栄養を必要としています。しかし子どもの胃は小さく、一度に食べることができる量は限られてきます。そこで3回のごはんを補う目的で「おやつ」があります。おにぎりやふかし芋、乳製品や果物など、間食に食べる全てのものを「おやつ」と言い、「お菓子」は飴やチョコレート、スナック菓子などの嗜好品のことを言います。

### <おやつは適量で！>

おやつを食べ過ぎると、3回のご飯が食べられなくなります。また、手軽に食べることができるお菓子は甘いものや塩分の多いものも多く、虫歯や偏食、肥満のもとになります。降園後、ごはんが食べられるまでのおやつを欲しがられるとつい与えがちですが、だらだらと食べる習慣がついてしまうので控えましょう。ご家庭で「おやつは〇時だけ」「ごはんをしっかり食べた後」などルールを作るといいかもしれませんね。最後に、保育園で人気のおやつレシピを載せておきますのでご家庭でも作ってみてください！



### おやつのおすすめ

おやつは食事とてれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせてたり、手作りおやつもおすすめします。

#### おやつ例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



### ＊ ヨーグルトケーキ ＊

#### <材料(パウンドケーキ型 1個分)>

- ・ケーキ Mix:150g
- ・無塩バター:60g
- ・卵 :2個と半分
- ・ヨーグルト:150g
- ・砂糖 :60g

#### <作り方>

- ① 大きめのボールに卵をハンドミキサーでよくかき混ぜます。
- ② 卵をかき混ぜながら砂糖を少しずつ入れ、15分ほど混ぜます。
- ③ ②にヨーグルトと、溶かしたバターを入れてさらに混ぜます。
- ④ 混ぜたらケーキ Mixを入れて混ぜます。
- ⑤ ダマがなくなったら型に流し込み、160℃に予熱しておいたオーブンで30分ほど焼いたらできあがりです。

### <<8月の世界の料理>>

#### アドボ (フィリピン)

#### 材料(4人分)

- 鶏肉 150g
- 玉葱 2個
- おろし生姜 少々



- 水 100cc
- 酢 大さじ3
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 油 小さじ1
- 料理酒 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2

#### 作り方

- ① 鶏肉はこま切り、玉葱は薄切りにします。
- ② 鍋に油を引き、鶏肉と生姜を入れて炒めます。
- ③ ②に水を入れて煮ます。
- ④ 酢、醤油、砂糖、料理酒を入れて味をつけます。
- ⑤ 少し煮込んで味を整えます。
- ⑥ 片栗粉を水で溶き、④に加えてとろみをつけたら完成です。

保育園では小さいお子様も食べることができるように、うずらの卵(水煮)150g、おろしにんにく 小さじ1を入れていません。

アドボはフィリピンでも家庭によって豚肉にしたり酸味を強くしたりと様々な味があるそうです。ぜひご家庭の味を作ってみてください！

今月の食育は1日(月)から12日(金)の予定です。

### 7月の食育より

#### ～夏野菜と水分補給～

- ・夏野菜を覚えよう。
- ・夏野菜はみずみずしいものが多く、水分補給にもなります。
- ・暑くなっているのでこまめに水分補給しましょう。

夏野菜の写真を見せて、名前を当てるクイズをしました。子どもたちは元気に「トマト！」「なす！」「ピーマン！」など答えていました。5歳児クラスになると、少し難しいズッキーニもすぐに答えが返ってきました！夏野菜は栽培遊びなどで馴染みもあり、給食でもよく出ているので、興味を持ってお話を聞いてくれました。夏野菜は水分補給にもなるから、好き嫌いせずにはしっかり食べようという話をしたので、お家でも子どもたちに話を聞いてみてください。



7月はちらし寿司、豆腐のふんわり揚げ肉団子スープ が特に人気でした！