



給食だより

2025年6月 岡部聖母保育園

梅雨の時期は、気圧の変化や湿度の高さから、なんとなく体調がすぐれない事も。
体調不良には、睡眠が大切です。体がしっかり休まる睡眠にするためには、夜ご飯から就寝までに十分な時間をあける事も必要です。
これから始まる本格的な暑さに備え、しっかりと睡眠と栄養をとって、楽しい夏を過ごしたいですね。

～上手なおやつ選び方～

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。
しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあるため注意が必要です。
★健康的なおやつの選び方★

・ **栄養バランス**：成長期の子どものに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



・ **食品添加物**：添加物（着色料、香料、保存料など）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

・ **糖分**：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

・ **脂質**：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまうこともあります。

・ **塩分**：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

***** 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？ *****

冬瓜スープ

<材料：幼児5人分>

- ・ 冬瓜 200g
- ・ 鶏こま肉 50g
- ・ 葉葱 10g
- ・ 水 650g
- ・ コンソメ 4g（固形1個）
- ・ 醤油 15g～（大さじ1弱）

【作り方】

- ① 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら、鶏肉、冬瓜を加えて煮る。
- ② 葉葱を加え、醤油で味を整えたら完成です。



冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏！水分やカリウムを多く含むので夏バテ予防に最適です

しょくいくくいず

なつに おいしい たべものだよ。

やさいや くだもの さかなの なまえが わかるかな？

