三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

２０２３年 5月号

給食室

左）大きな器具に驚いたね！　　右）たくさん食べて大きくなってね♪

給食室の見学

年長児を対象に、給食室の見学をしました。どんな料理を作るときに使っている道具かをイメージしながら器具に触れたり、トイレに行くときは毎回着替えて、安全に食べられるよう気をつけていることの話を聞いたりしました。最後に、残菜入れの様子を見た子どもたちからは、「多っ！」「もったいなーい」「なんでこんなに残ちゃうの？」といった言葉が次々と聞かれました。ひとりひとりが残す量は少なくてもみんなの分集まると、たくさんの量になってしまうことに気づき、ひと口でも多くたべようと意欲的になってくれました。

「この機械は何？」「この後、お皿はどうするの？」と終始、給食室見学に興味津々の子どもたち。子どもたちが食を身近に感じてくれていると嬉しいです。

○●○給与栄養目標量○●○

本園では、下記のエネルギー及び栄養素を昼食やおやつで摂取できるように提供しています。

	【幼稚園】		【保育園】	
	2 歳児	3～5 歳児	1～2 歳児	3～5 歳児
エネルギー	360kcal	450kcal	480kcal	610kcal
たんぱく質	15.0g	18.0g	18.0g	23.0g
脂質	11.0g	13.0g	13.5g	18.0g
カルシウム	150mg	180mg	200mg	250mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μgRE	180μgRE	200μgRE	250μgRE
ビタミンB_1	0.20mg	0.28mg	0.25mg	0.32mg
ビタミンB_2	0.25mg	0.32mg	0.30mg	0.36mg
ビタミンC	16mg	18mg	20mg	25mg

※【幼稚園】　2 歳児：10 時おやつと昼食

3～5 歳児：昼食のみ

【保育園】1～2 歳児：10 時おやつと昼食、15 時おやつ

※あすなろの 15 時おやつは 100kcal 前後となっています。

3 歳未満児に付く「付加食」とは？

幼児期は、体重や食べられる量が少ない割に、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、消化器官の機能も未熟であり、胃の内容量が少ないため１日３回の食事だけでは必要な量を満たすことが難しいという特徴があります。例えば、体重 1 kgあたりに必要なたんぱく質は、3～5 歳児よりも 1～2 歳児の方が多くなっています。（下記の表のとおり）このことから、1～2 歳児食（以下「未満児食」）は 3～5 歳児（以下「以上児食」）よりもたんぱく質や鉄が満たせる内容にする配慮が必要になります。

例）男児	参照体重（kg）	たんぱく質推奨量（g）	体重 1 kgあたりのたんぱく質推奨量（g）
1～2 歳児	11.5	20	1.74
3～5 歳児	16.5	25	1.52

本園では、以上児食の 70%量を未満児に提供しています。しかし、未満児の給与栄養目標量を満たすことが難しいため、「付加食」で不足するたんぱく質や鉄を補うようにしています。また、10 時おやつでは、エネルギーや栄養素、水分の補給が出来るように配慮しています。

※参考【佐賀県保育所給食栄養管理の手引き】より一部抜粋

熱中症を防ぐ食生活のポイント

５月でも、真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。食生活では、以下のことに気をつけて過ごしましょう。

保育や家庭にちょっと役に立つ

令和５年５月
三光幼稚園・三光保育園給食室発行

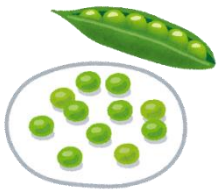
5月食育メモ

旬の食材：グリーンピース

5/10（水）「豆ごはん」実施

給食では、スープやチキンライス、カレーライスの彩りに使っています。冷凍品も流通しており一年中手に入る食材ですが、鞘（さや）から出したての生のグリーンピースを味わえるのは、４月～５月頃です。生のグリーンピースを使った豆ごはんなど、旬の時季ならではの香りや味を楽しみたいものです。豆は鞘からとり出すとすぐに硬くなるので、料理するときは直前にとり出すようにしましょう。

- えんどう
  - 芽を食べる
    - 豆苗
  - 鞘と実（豆）を食べる
    - さやえんどう
      - 絹さやえんどう
      - オランダさやえんどう
      - スナップえんどう
  - 実（豆）を食べる
    - 未成熟 グリーンピース
    - 成熟・乾燥 えんどう豆



参考：学校給食

♦◇梅について◇♦

日本の春の花といえば“桜”がまず思い浮かびますが、桜より一足先に花を咲かせるのが“梅”です。東北や北海道以外の地域では、1～3 月には見ごろを迎え、実が収穫できるのは５月下旬ごろからです。日本での歴史は古く、奈良時代よりも前に花を楽しむ観賞用として植えられていました。実の栽培が始まったのは、江戸時代からだそうです。

梅はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸を多く含み、疲労回復や食欲増進、殺菌などの効果があります。夏にぴったりの食べ物ですが、熟していない青梅には『アミグダリン』という成分が含まれており、生で食べると中毒を起こすことがあります。主に、梅干しや梅酒、梅ジャム、梅肉エキスなどに加工され、食用だけでなく薬用としても利用されています。

参考：学校給食