

# 給食だより

平成27年10月号  
杉並区保健福祉部保育課

厳しい暑さもようやく過ぎ、秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。実りの秋です。太陽をたくさん浴びて育った作物が収穫の時期を迎えますね。いろいろな食材に触れ、味わい、食べることを楽しむことができますね。保育園では運動会や芋ほり、園外保育など楽しい行事がたくさんあります。活動量も増え、食欲も増し、子ども達が心身ともに成長する時期です。体調管理を十分にし、子ども達が元気よく行事に参加できるとよいですね。

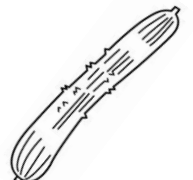
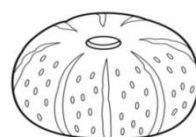
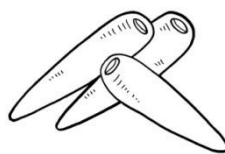
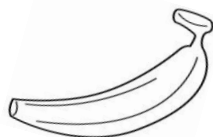


## 夕食を待てない子に「ちょっと・・・つなぎ食」

夕食、帰宅したら大急ぎで食事を作らねば、というところになると、おなかをすかせた子どもがぐずったり、泣き出したり。しかし、欲しがるままにお菓子をあげてしまうと夕飯に響いてしまうし、どうしたら・・・。

こんなときにさっと出せる、軽いつなぎ食をまとめてみました。  
**量はあくまで目安です。食べ過ぎることのないように気をつけて下さいね。**  
**飲み物は麦茶か水がベストです。**

生野菜のステック	にんじんときゅうりの棒切りを各2～3本可愛いコップに入れて。 (茹で野菜でもOK・・・インゲンなど)
バナナ	小さなモンキーバナナなら1本くらい。大きいバナナは3分の1。残りは大人の口へ。
シリアル	コーンや玄米のフレークを4分の1カップほどスナック感覚で。 牛乳をかけると、一気にたべてしまうのでかけないで。
枝豆の塩茹で	冷凍の枝豆をお皿にいれ、レンジでチン！多くても10個まで。
かぼちゃ	冷凍のかぼちゃ30gをラップに包んで電子レンジで500W1分30秒～2分加熱。
ミニおにぎり	ふりかけ、鮭フレークなどをごはんに入れてミニおにぎりに。お子さんの握りこぶし半分くらいの大きさ 1個20gほどのものを 1個が適量。
フレンチポテト	冷凍のフレンチポテトをオーブントースターに並べて3～4分加熱。3本以内が適量
一口チーズ	子どもが大好き。でも栄養価が高いため食べ過ぎないように。1～2個まで。
煮物	夕食用の煮物を少し(お子さんの握りこぶし半分くらいの量 20gくらい)取り分けて。 おかずとしては敬遠するものも案外食べてしまいます。 (常備菜のひじきや切干大根等もOK)
一口ゼリー	「お菓子がいい！」と騒ぐ子にはこれ。比較的ローカロリーです。2個までにとどめて。



# 給食だより

へいせい ねん がつごう  
平成26年10月号  
すぎなみく ほけんふくしふ ほいくか  
杉並区保健福祉部保育課

き もうしょ なつ す あきぞら は わた きせつ  
気がつけば、猛暑だった夏も過ぎ、秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。

しょくよく あき うんどう あき ほいくえん うんどうかい いも えんがいほいく たの きょうじ  
食欲の秋、運動の秋ですね。保育園では運動会や芋ほり、園外保育など楽しい行事がたくさんあります。

かつどうりょう ふ しょくよく ま こ たち しんしん せいちょう じき  
活動量も増え、食欲も増し、子ども達が心身ともに成長する時期です。

しゅうかく しんせん しょくざい しぜん めく あつ ひとやす た もの かん  
収穫された新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱい！暑さも一休み。食べ物がおいしく感じ

られるこの時期にいろいろな食材に触れ、多くの食体験を重ねて、おいしく楽しい食事の機

会がもてると良いですね。

## 夕食を待てない子に「ちょっと・つなぎ食」

夕食、帰宅したら大急ぎで食事を作らねば、というところになると、おなかをすかせた子どもがぐずったり、泣き出したり。しかし、欲しがるままにお菓子をあげてしまうと夕飯に響いてしまうし、どうしたら・・・。

こんなときにさっと出せる、軽いつなぎ食をまとめてみました。

**量はあくまで目安です。食べ過ぎることのないように気をつけて下さいね。**

**飲み物は麦茶か水がベストです。**

なまやしき すていっく 生野菜のステック	ほうき かく ほん かわい こっぷ にんじんときゅうりの棒切りを各2～3本可愛いコップに入れて。 ゆ やさい おーけー いんげん (茹で野菜でもOK・・・インゲンなど)
はなな バナナ	ちい もんきー はなな ほん おお はなな ぶん のこ おとな ぐち 小さなモンキーバナナなら1本くらい。大きいバナナは3分の1。残りは大人の口へ。
しりある シリアル	こーん げんまい ふれーく よんぶん いちかつぶ すなっく かんかく コーンや玄米のフレークを4分の1カップほどスナック感覚で。 ぎゅうにゅう いっき 牛乳をかけると、一気にたべてしまうのでかけないで。
えだまめ しおゆ 枝豆の塩茹で	れいとう えだまめ さら れんじ ちん おお こ 冷凍の枝豆をお皿にいれ、レンジでチン！多くても10個まで。
かぼちゃ かぼちゃ	れいとう らっぷ つつ でんし れんじ ぶん びょう ぶん かねつ 冷凍のかぼちゃ30gをラップに包んで電子レンジで500W1分30秒～2分加熱。
みに ミニおにぎり	ふりかけ ぎょ ふれーく かく ま みに こ にぎ ふりかけ、鮭フレークなどをごはんに入れてミニおにぎりに。お子さんの握りこぶし はんぶん おお こ こ てきりょう 半分くらいの大きさ 1個20gほどのものを 1個が適量。
ふれんち ほと フレンチポテト	れいとう ふれんち ほと おーぶん とーすたー なら ぶんかねつ ほんいない てきりょう 冷凍のフレンチポテトをオーブントースターに並べて3～4分加熱。3本以内が適量
ひとくち ちーず 一口チーズ	こ たいす えいようか たか た す こ 子どもが大好き。でも栄養価が高いので食べ過ぎないように。1～2個まで。
にもの 煮物	ゆうしょくよう にもの すこ こ にぎ ほんぶん りょう と わ 夕食用の煮物を少し(お子さんの握りこぶし半分くらいの量 20gくらい)取り分けて。 けいえん あんがいた おかずとしては敬遠するものも案外食べてしまいます。 じょうびさい きりほしたいこんなど おーけー (常備菜のひじきや切干大根等もOK)
ひとくちぜりー 一口ゼリー	かし さわ こ ひかくてき ろーかるりー こ 「お菓子がいい！」と騒ぐ子にはこれ。比較的ローカロリーです。2個までにとどめて。

