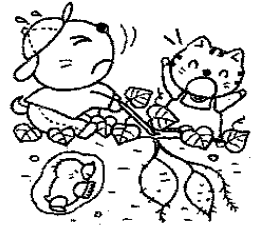


# 給食だより

平成28年10月号  
杉並区保健福祉部保育課

夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなってきました。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。いろいろな食材に触れ、味わい、食べることを、ご家庭でもお子さんと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。

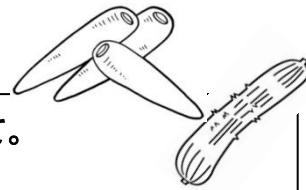





## 夕食を待てない子に「ちょっと・・・つなぎ食」

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。栄養価は、40kcal程度です。

**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。**



生野菜のスティック	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、グリーンアスパラなど)	
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混ぜてミニおにぎりに。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。でも栄養価が高いので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。	
ちくわきゅうり	ミニサイズのサラダちくわの穴にスティックきゅうりをいれて。1本程度	
一口冷奴	1/10丁ほどの豆腐におかかじょうゆを、冷たいので子どもも大喜びです。	