



# 給食だより

平成30年 5月  
栄養士 照屋恵美



たんご

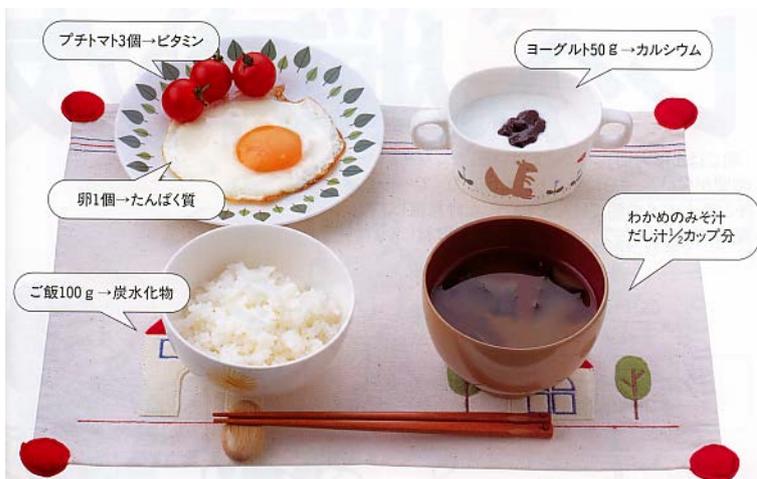
## 5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## 幼児の朝ごはん目安量



幼児(3~5才児)は、朝食で 300~350kcal 摂取するのが目安。6歳の子はさらにパンやご飯の量を 20% 増やしていくとよいでしょう。

1. 朝ごはんは体の目覚ましです  
朝ごはんを食べれば、かむことで消化液が出てきて胃腸が動き出し、脳にも刺激が与えられて、体がシャキッと目覚めます。
2. 朝とるべき栄養素があります  
朝の体は昨日食べたご飯もすっかり消化しているので、その日体を動かすためのエネルギーを、朝ごはん で補充する必要があります。それが、脳のエネルギー源となる炭水化物のご飯やパンです。量を多く食べられない子でも、とりあえず炭水化物だけでも食べさせましょう。次に必要なのはタンパク質。次にビタミンカルシウムまでとれれば合格点。
3. 食欲がでない子には、早起きの習慣を  
起きてすぐ食事をするのは無理ですから、食べる時間の30分前くらいには起こすことです。着替えをする、トイレに行くなど、食べる前の決まりごとをつくっておくと、自然に体を動かすことになって、体が目覚めてきます。

### 子どもの一日の野菜量を知っておきましょう

食べさせたい量は、子どもの両手で量って  
緑黄色野菜を1杯、淡色野菜を2杯が目安

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせると150gが、幼児(3~6歳)に一日に食べさせたい量の目安。子どもの両手1杯分の野菜で約50gと覚えておくと、量らなくてもおおよその量がわかります。



+



緑黄色野菜1杯(50~60g)  
青菜が苦手なら、かぼちゃにするなど、子どもの食べやすい野菜を選んで、2~3種食べると、栄養のバランスがよくなります。

淡色野菜2杯(100~120g)  
くせのない野菜が多く、子どもにも食べやすい。いも類は野菜には含まれないので、別に70g(じゃがいも小1個)くらい食べて。



ゴーヤーの栄養でまず注目したいのがビタミンC！他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。

厨房ニュース

5月に入り気温と湿度が高くなっています。梅雨入りも近いかもしれませんね。この時季は食材の管理をしっかりと、食中毒にかからないように気をつけましょうね。調理済みの料理も早めに食べるようにするといいですね。

P.S.胃腸炎が流行しています。手洗いうがいをして体調を崩さないように気をつけましょうね。