

# 7月 給食だより

足立区教育委員会  
子ども家庭部

段々と暑さが厳しくなってきました。暑さに負けないように、しっかり食べて水分補給をして毎日を元気に過ごしましょう。



## 給食のテーマ：夏の食べ物を知ろう

今月の給食には、太陽をいっぱい浴びて育った旬の「夏野菜」を取り入れました。

夏野菜には疲労回復や食欲増進などのはたらきを持つ栄養成分が含まれています。

毎日の献立にどの夏野菜が入っているか、ぜひ探してみてください。

## 子どもの間食(おやつ)について

幼児期は活動量が増え、成長期でもありますが、胃が小さく、3回の食事だけでは、1日に必要な栄養量がとりきれません。そこでとりきれない食品を間食(おやつ)として補います。目安として **1~2歳児は1日100~150kcal**、**3~5歳児は200~250kcal**のおやつを1日1~2回に分けて与えます。

### ★おやつ組み合わせポイント★

- カロリーの高いものは量を控え、飲み物と組み合わせる。
- 手づかみして前歯でかじりとれる果物もおすすめ。



焼き芋50g=約80kcal  
麦茶=2kcal



ヨーグルト(無糖)100g=約67kcal  
バナナ 1/2本=約50kcal

- おにぎりやビスケット類は牛乳や麦茶を組み合わせると食べやすく。



おにぎり  
小1個(約80g)=約130kcal  
麦茶=2kcal



ビスケット 2枚=約60kcal  
牛乳 100ml=約70kcal

### 市販のお菓子の場合は、

- ★添加物の少ないもの
  - ★乳幼児用として販売されているもの
  - ★甘すぎないもの
  - ★塩や油が多くないもの
- を選びましょう。

### ★給食おやつレシピ紹介★



にんじんゼリー  
作り方はこちら



よく噛んで  
食べよう!

8日はかむカムデー 大豆を使用した『お豆のサラダ』です。

### 19日は食育・やさいの日

※19日が日曜日の為、今月は17日に実施します。

今月は『トマ玉スープ』です。

## トマト

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしり重みがあるものを選びましょう。



鶏肉となすのトマト煮



魚のトマトマリネ



クックパッド  
「東京あだち食堂」では  
保育園レシピを紹介  
しています。

