

すぴか・宙



児童発達支援センター すぴか・指定生活介護事業所 宙

秋は月が一番きれいに見える季節ですね。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。

～おやつのおススメ～



幼児期は身体が小さい割にはエネルギーが必要になります。子どもは運動量が多く、大人よりも代謝がよいからです。そのため、1日3回の食事では十分な栄養を摂るには困難であり、3回の食事では補えない栄養素やエネルギーをおやつで補う形になります。

**エネルギー不足** ⇒ おにぎり、ふかしたさつま芋など  
**ビタミン、ミネラル不足** ⇒ 野菜や果物。  
立派なおやつ！  
野菜、果物を使ったスムージーなど

特に、カルシウム・鉄分は不足しやすい栄養素です！工夫して摂るようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ・小松菜・木綿豆腐・桜えび など

鉄分を多く含む食品

木綿豆腐・納豆・きな粉などの大豆製品・ごま・小松菜・ほうれん草 など

★おやつが目安★



1~2歳 約 100~200 kcal 3~5歳 約 150~200 kcal ⇒ 1日の必要エネルギーの 10~20%

[50kcalの目安]

- ・バナナ 1/2 本 ・りんご 1/2 個 ・ビスケット 2 枚 ・ポーロ 6 粒 (13g)
- ・小分けのカップヨーグルト 1/2 カップ (60g) ・おにぎり(小) 1 個
- ・牛乳 75ml(子どもコップ 1/2 杯) ・さつま芋 40g(中 1/4 本)

～サマーバイキング～

8月8日(火)にサマーバイキングを行いました。今回のメニューに好きな野菜、2種のドレッシングを選ぶサラダバースタイルを取り入れてみました。トマト・枝豆・コーンが人気でした。(写真:中央) きざみ食・ペースト食には食べやすさを重視して、トマトジュースのゼリー・人参やかぼちゃ等のペーストを提供しました。(写真:右)

子どもたちは、何度もおかわりをし、時間が許す限りゆっくとバイキングを楽しんでいました。



～食の豆知識 [旬の梨を食べよう!]～



和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷されます。また、他の果実に比べて酸化しやすく、痛みやすいため、塩水に漬けておいたり、レモン汁をかけたりするなどの保存方法が存在しますが、いずれにしても本来の風味を損ない、長期的な保存にも向いていません。一方、洋梨は追熟させることによって甘みが増し、収穫後、2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。ビタミンをほとんど含みませんが、水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくするソルビトール(糖アルコールの一種)を含むため、便秘予防などの効果があるといわれています。

～食の記念日(9月)～



- ★1日/キウイの日...ごろ合わせから。
- ★15日/ひじきの日...栄養豊富なひじき。普段から摂取できていますか？
- ★18日/かいわれ大根の日...「18」の1を横に倒すと「一8(かいわれ大根)」の形に。

★食事アンケートの集計を終えて・・・

6月に行った食事アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。皆様の回答をもとに、給食だよりの内容を検討して、多くの情報を発信していきたいと思っております。また、保護者の給食も提供できますので、ぜひ試食してみてください。(1食:350円、1日5食限定) すぴかは金曜日の親子保育の際に給食提供を行っています。