

7がつきゅうしょくだより

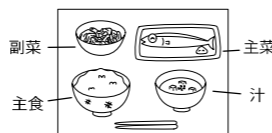


梅雨はまだ続いています。少しずつ暑くなる日が夏の訪れを感じさせてくれます。こども達は暑さに負けず、屋外で元気に遊ぶのでお腹が空くのか給食は毎日完食です！予定通りにいけば7月末に東京オリンピックが行われますね。幼児期や小学生の時期にスポーツを頑張っているお子さんも多いのではないのでしょうか？『将来オリンピック選手を目指したい』という子や、『スポーツの習い事を始めさせたい』と思う親御さんもいらっしゃるでしょう。そこで今回はスポーツを頑張るこどもたちへの食についてのアドバイスを紹介します。

スポーツを頑張るこどもへのアドバイス

① 『主食・主菜・副菜』とバランスよく食事をとる

ぽっちゃりとした赤ちゃん体型から、すらりとしたこども体型に移行する幼児期は、運動能力が急速に発達する時期で、その基盤となる筋肉や骨格も急速に発達していきます。しっかりとした筋肉や骨格を作るために、まずはバランスよく食事をするのが大切です。幼児の胃はまだ小さく、1日の必要な栄養を朝・昼・晩の食事に取り切ることはまだ難しいためおやつの時間を取り入れる必要があります。



② おやつはお菓子ではなく、ちょっと楽しい食事が理想

幼児のおやつは食事の一環です。イメージとしては軽食と考え、約150kcalほどの簡単な食事や果物を用意しましょう。例えば、おにぎりやサンドウィッチ、ゆでとうもろこし、枝豆、果物などがおすすめです。

③ カルシウムを積極的に

また、骨格を構成する骨の主成分カルシウムは積極的に取りたい栄養素です。カルシウムの多い食品である牛乳、チーズ、ヨーグルトをおやつにしたり、ごま、ちりめんじゃこ干しえびなどをお料理にふりかけるなどの工夫で、丈夫な骨作りを心がけたいものです。



★おすすめの手作りおやつ★

* チーズ蒸しパン * カルシウム補給、甘さ控えめ！

・材料【5個分】
小麦粉・・・60g ベーキングパウダー・・・小さじ2/3
プロセスチーズ・・・30g
牛乳・・・大さじ4 スキムミルク・・・大さじ2
卵・・・1/4個 砂糖・・・大さじ1
・作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②プロセスチーズは5～8ミリ角に切る。
- ③ボウルに牛乳、スキムミルクを入れ混ぜて溶かし溶き卵、砂糖を加えて混ぜる。
- ④③に①を入れてさっくり混ぜ、②を加えてさらに混ぜ、耐熱容器や紙カップに入れて、中にしっかり火が通るまで15分くらい蒸し器などで蒸す。

* カルシウムおにぎり *

材料(1人分)
プロセスチーズ・・・5g
しらす干し・・・小さじ1
長ネギ・かつお節・ごま油・しょうゆ・・・少々
ごはん・・・60g

* じゃこわかめお焼き * ミネラルたっぷり！

・材料【5人分】
しらす干し・・・大さじ1 わかめ(乾燥)・・・ひとつまみ
小麦粉・・・75g ベーキングパウダー・・・小さじ2/3
砂糖・・・小さじ2 油・・・小さじ2 水・・・125ml
すりごま・・・少々
・作り方

- ①しらすは粗みじん切り、わかめは水で戻しみじん切り。小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(材料外)を熱し、②を流し入れ両面を中にしっかり火が通るまで焼きステック状に切る。

・作り方

- ①プロセスチーズは5ミリ角に切る。しらすは熱湯をかけ塩抜きして、粗みじんにする。
- ②長ネギはみじん切りにしフライパンにごま油を熱し炒める。
- ③ボウルにごはん、①②、かつお節、しょうゆを入れ混ぜ合わせおにぎりにする。



令和3年7月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	今年(令和3年)の土用の丑の日は7月28日	7月7日は七夕☆	1(木)	2(金)	3(土)
午前(未満児)	【丑】の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしないという民間伝承がヒントとなって始まったうなぎ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。	7月7日使用のサラダ冷や麦に使用しているそうめんは今年も玉垣製麺所様から子ども達への成長を願い【食育】の一助として寄贈くださいました地元十日町で作られている【妻有そうめん】を使用しています。	牛乳 せんべい	ウエハース	ビスケット
昼食	夏負けしないと言われる『う』のつく食べ物は他にも・・・うどん、梅干し、糸うり、きゅうりなどがあります。		・ごはん ・揚げだし豆腐 ・ひじきと枝豆の炒め酢 ・みそ汁	お弁当の日	
午前(未満児)	バナナ	ヨーグルト	お茶 せんべい	すいか	豆乳飲料 ビスケット
昼食	・ごはん ・野菜たっぷり夏マーボー ・じゃがいもインゲンのソテー ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・かぼちゃのそぼろ煮 ・みそ汁	【七夕メニュー】 ・サラダ冷や麦 ・星型コロケ ・オクラの白和え ・フルーツ杏仁牛乳	・ごはん ・魚のトマト煮 ・干草和え ・みそ汁	・ごはん ・なすと豚肉のみそ炒め ・ブロッコリーのツナマヨ和え ・牛乳
午前(未満児)	冷凍みかん	手作りゼリー	メロン	ヨーグルト	お茶 せんべい
昼食	・ごはん ・がんとどきのきのこあんかけ ・豚肉ときゅうりの中華和え ・牛乳	・ごはん ・魚のみそマヨ焼き ・じゃがいものカレー金平 ・みそ汁	・食パン ・シーフードサラダ ・トマトシチュー ・牛乳	・ごはん ・ちくわのお好み揚げ ・レモン漬け ・みそ汁	【お誕生会】 ・彩野菜のスパゲッティ ・豆腐ハンバーグ ・ゆでブロッコリー ・ひまわりヨーグルト ・牛乳
午前(未満児)	すいか	ヨーグルト	バナナ		お泊り保育
昼食	・ごはん ・揚げ高野豆腐の卵とじ ・なすとトマトのチーズ焼き ・牛乳	・ごはん ・魚の梅煮 ・ひじきのナムル ・みそ汁	【終業日】 ・夏野菜のドライカレー ・カリコリきゅうり ・牛乳	海の日	スポーツの日
午前(未満児)	すいか	お茶 ビスケット	冷凍みかん	ヨーグルト	メロン
昼食	【夏休み保育】 ・ごはん ・ツナと豆腐の中華煮 ・きゅうりとえのきの酢の物 ・牛乳	・ごはん ・手作り春巻き ・もやしの甘酢和え ・みそ汁	・食パン ・魚のケチャップ和え ・スーミータン ・牛乳	・ごはん ・しらす卵焼き ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・厚揚げの野菜あんかけ ・マカロニサラダ ・牛乳
午前(未満児)	すいか	お茶 ビスケット	冷凍みかん	ヨーグルト	メロン
午前(未満児)	すいか	ヨーグルト	バナナ		ビスケット
午前(未満児)	すいか	お茶 ビスケット	冷凍みかん	ヨーグルト	メロン
午前(未満児)	すいか	お茶 ビスケット	冷凍みかん	ヨーグルト	メロン

★ 献立や食材が変更なる場合があります。



