

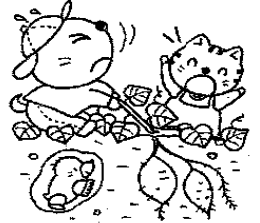
# 給食だより

平成29年10月号  
杉並区保健福祉部保育課

秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。

食欲の秋、運動の秋ですね。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。

収穫された新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。暑さが引き、食べ物がおいしく感じられるこの時期にいろいろな食材に触れ、多くの食体験を重ねて、おいしく楽しい食事の機会がもてると良いですね。

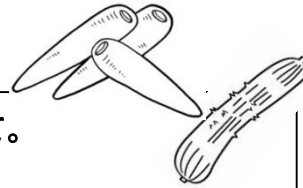





## 夕食を待てない子に「ちょっと・・・つなぎ食」

夕食、帰宅したら大急ぎで食事を作らねば、ということになると、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、一気に食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入れてミニおにぎりに。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。でも栄養価が高いため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！」と言う子にはこれ。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かけて、冷たいので子どもも大喜びです。	