

給食だより

令和8年度 4・5月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

また、子どもの食に関する悩みや質問などがありましたら、気軽にお声をかけてください。

1日に必要なエネルギー量の目安

3～5歳児は1日1275kcal、1～2歳児で925kcal 必要とされています。そのうち、3～5歳児は575kcal、1～2歳児は463kcalを保育園で摂取できるよう心掛けています。保育園の給食だけでは1日に必要な分を摂取できないので、家庭で朝食や夕食をしっかりと食べさせてあげて下さいね。

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物4kcal、たんぱく質4kcal、脂質9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまいがちですので気をつけましょう。

主な食品のエネルギー

- ごはん（1膳）、食パン（1枚）＝150～160kcal
- 豚肉（60g）、卵（1個）、木綿豆腐（100g）＝約75kcal
- 油（小さじ1）、バター・マヨネーズ（大さじ1）＝約80kcal



五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…脳への唯一のエネルギー源となる
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



調理室のドアは透明に

調理風景を子どもたちに見てもらえるように、調理室のドアを透明にしています。ただよってくる良い匂いに、子どもたちの食欲は増し、また食に対する関心も高まると考えています。

子どもの肥満・痩せすぎについて

幼児期の肥満は成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまう可能性があります。逆に痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい・大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり食べることを強制したりするのは避けましょう。むしろ、どちらも不規則な食生活や偏った食事・運動不足が大きく影響していますので、大人が手本になって規則正しい生活習慣を送ることが大切です。

カウプ指数で肥満度を計算してみよう！

カウプ指数とは生後3か月から5歳までの乳幼児の発育程度を評価する指標で、肥満度を表す数値として国際的に用いられるBMIと同様に、次の計算方法で算出されます。

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重 (g)}}{(\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)})} \times 10$$

一人ひとり体格や体質も異なる為、数値はあくまで参考程度に捉え、成長曲線なども活用し総合的に判断することが大切です。

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月～)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

みんなの知識 ちょっと便利帳 【参考・出典】福祉教科書 保育士完全合格テキスト 上 2015年版(翔泳社)など

とんこつ風ラーメン

材料（大人5人分）

- ゆで中華麺 5玉
- 豚もも（こま切れ） 160g
- チンゲン菜 150g
- にんじん 80g
- もやし 120g
- コーン缶 40g
- 葉ねぎ 25g
- 水 1000ml（5カップ）
- 鶏ガラだしの素 10g（小4）
- 塩 3g（小1/2）
- 調製豆乳 300g
- ごま油 4g（小1）

作り方

- ①チンゲン菜は細切り、にんじんは短冊、もやしはザク切り、葉ねぎは小口切りにする
- ②コーン缶は汁気を切っておく
- ③豚肉を炒める
- ④野菜と水を加え、柔らかくなるまで煮る
- ⑤豆乳、鶏ガラだしの素、塩を加えて味を調える
- ⑥葉ねぎとごま油を加える
- ⑦ゆで中華麺を温める（軽く湯がく）
- ⑧器に中華麺を入れ、スープをかける

※豆乳は冷たいまま加えると分離しやすいため、少し温めておくとよい

