

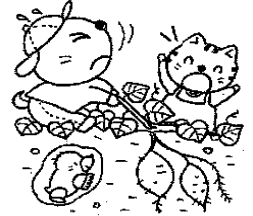
# 給食だより

平成30年10月号

杉並区保健福祉部保育課

夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなってきました。  
秋はスポーツの秋、読書の秋などと言われるように、何をするのにも過ごしやすい季節ですね。

活動量が増え、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！  
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を増やしましょう。



夕食までの間の…

## 「つなぎ食」のご紹介

帰宅したら大急ぎで夕食を作らねば、という頃になると、お腹をすかせた子どもがぐずったり、泣き出したり。でも、欲しがるままにお菓子をあげてしまうと夕食に影響してしまうし、どうしたら・・・。

こんなときにさっと出せる、軽いつなぎ食をご紹介します。

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くださいね。

飲み物は麦茶か水がベストです。



生野菜のスティック	にんじんやきゅうりをスティック状に切り、各2～3本。 (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、かけずにポリポリと。
枝豆の塩茹で	冷凍の枝豆をお皿に入れ、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混ぜてミニおにぎりに。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、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	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)
ちくわきゅうり	ミニサイズのちくわの穴にスティックきゅうりを入れて。1本程度が適量。
ミニ冷奴	1/10丁ほどの豆腐におかかじょうゆをかけて。のどごしが良く、食べやすい！