



# 11月 給食だより



秋も深まり、野山は赤や黄色に彩られ美しい季節となりました。きのこ類や果物、魚はさんまやさばなど美味しい食材がたくさん旬を迎えます。

日中と朝夕の気温差が大きいので、風邪を引きやすい季節です。食事をしっかりとって免疫力を上げ、ウイルスに負けない体づくりをしましょう！

## おやつについて

子どもにとっておやつは「第四の食事」といわれ、一回の食事量が大人に比べて少ないため、大切な役割を担っています。おやつの摂取についてはポイントが4つあります。

①一日の摂取カロリーの10～20%

(乳児は100～150kcal／幼児は150～200kcal)

②糖分や塩分などの摂りすぎに気をつける。

③不足しがちな栄養素(カルシウムなど)を摂る。

④食事に支障をきたさない量にする。



- ・おにぎり100g→150kcal
- ・牛乳150ml→100kcal
- ・バナナ一本→80kcal
- ・りんご1/2(100g)→50kcal
- ・食パン1/2(6枚切)→80kcal

ご家庭でもぜひ、参考にしてください。

## 給食レシピ紹介《オレンジフレンチトースト》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

・食パン(6枚切り) 30(1/2枚)

・オレンジジュース 23

・バター 0.6

・鶏卵 17

・砂糖 3

オレンジ風味でさっぱりした味わいです。

- ①食パンを食べやすい大きさに切る。
- ②バットに鶏卵・オレンジジュースを入れ混ぜる。
- ③②に①を浸す。
- ③フライパンにバターを溶かして両面を焼き色がつくまで焼く。  
仕上げに粉砂糖をふりかけたら出来上がり！