



網干保育園 給食だより

令和4年 8月

☆おやつ ◎手作りおやつ

8月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 月	ミレービスケット	◎焼きそばパン
2 火	スキムヨーグルト	ムーンライト
3 水	スキムヨーグルト	揚一番
4 木	スキムヨーグルト	◎フルーツポンチ
5 金	スキムヨーグルト	ばかうけ
6 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
8 月	ウエハース	白い風船
9 火	スキムヨーグルト	ホームパイ
10 水	スキムヨーグルト	◎おにぎり
12 金	せんべい	ビスコ
13 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
15 月	ミレービスケット	ドーナツ
16 火	スキムヨーグルト	味しらべ
17 水	スキムヨーグルト	◎パンケーキ
18 木	スキムヨーグルト	星たべよ
19 金	スキムヨーグルト	サブレ
20 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
22 月	せんべい	◎ゼリー
23 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
24 水	スキムヨーグルト	◎クッキー
25 木	スキムヨーグルト	えびせんべい
26 金	スキムヨーグルト	マリー
27 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
29 月	ミレービスケット	◎ケーキ
30 火	スキムヨーグルト	せんべい
31 水	スキムヨーグルト	サブレ

給食目標：暑さに負けない体を作る

旬の食材：あじ ピーマン オクラ しそ葉
トマト とうもろこし なす えだまめ
ゴーヤ きゅうり メロン すいか

☆子どものおやつは食事です☆

- ①3回の食事では足りない栄養をおやつで補う
子どもは「体の維持」に加えて「体の成長」のための栄養を必要としています。おやつは食事の一部と考えましょう。
- ②食事と同じ食べ方を心がける
子どもが「おやつ=食事」と思えるように、食事をする環境に気をつけましょう。
- ③清涼飲料水、スナック菓子などは避ける
砂糖や脂肪を多く含むおやつをたくさん食べると、ご飯が食べられなくなってしまいます。

☆おすすめのおやつ☆

- ☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で脂質や塩分が少ないおやつ
- ☆満腹感が得られて、穏やかな消化、吸収をするおやつ
- ☆煮たり蒸したりした素材そのものを味わえるおやつ



くだものとお乳製品でジュース

☆いつものおやつをより楽しいものに☆

お気に入りの食器を用意したり、自分でおやつを作ったり盛りつけたりするといつものおやつがより楽しいものになります。
ゆでたり、丸めたり、混ぜたりトッピングするだけの簡単な作業がおすすめです。
ご家族一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。

