



網干保育園 給食だより

令和5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 火	スキムヨーグルト	ビスコ
2 水	スキムヨーグルト	えびせんべい
3 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
4 金	スキムヨーグルト	おかき餅
5 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
7 月	もも缶	◎プリン
8 火	ミレービスケット	しっとりクッキー
9 水	スキムヨーグルト	◎中華まん
10 木	スキムヨーグルト	サブレ
12 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
14 月	ミレービスケット	ホームパイ
15 火	せんべい	ムーンライト
16 水	みかん缶	じゃこ気分
17 木	スキムヨーグルト	◎チキンナゲット
18 金	スキムヨーグルト	ばかうけ
19 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
21 月	ウエハース	白い風船
22 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
23 水	スキムヨーグルト	揚一番
24 木	スキムヨーグルト	◎フルーツポンチ
25 金	スキムヨーグルト	ぱりんこ
26 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
28 月	ミレービスケット	◎ケーキ
29 火	スキムヨーグルト	せんべい
30 水	スキムヨーグルト	ロアンヌ
31 木	スキムヨーグルト	◎クッキー

☆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付けたりすると、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。



給食目標：暑さに負けない体をつくる

旬の食材：あじ ピーマン おくら 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☆

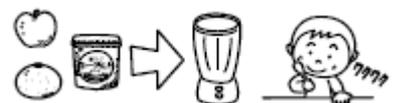
- ☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で脂質や塩分が少ないおやつ
- ☆満腹感が得られて、穏やかな消化、吸収をするおやつ
- ☆煮たり蒸したりした素材そのものを味わえるおやつ

(例)



ゆでとうもろこし

具入りおにぎり



くだものと乳製品でジュース