

まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちも夏の疲れが出るころです。早寝、早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて、元気に秋を迎えたいですね。さて、今月のテーマは「子どもの食事の適量について」です。



【食事の基本パターン】

「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっていればバランスが自然と取れますよ☆

【主食】・・・ごはん、パン、麺など <ごはんなら100g程度>

【主菜】・・・卵、肉、魚、豆腐などの大豆製品 <20~30g程度>

【副菜】・・・野菜（緑黄色野菜や淡色野菜）、海藻、きのこ類、イモ類など

【汁物】・・・主に野菜や海藻、きのこ類を補う役割 <副菜と合わせて80~100g>

このほかに、果物や牛乳・乳製品をおやつに組み合わせましょう。

1回分の食事量の目安は、玄関の展示食をクラスごとに日替わりで出しているのので、参考にしてみてくださいね。



1回に食べる量は、1~2歳児は成人女性のおおよそ半分くらい、3~5歳児は成人女性のおおよそ半分より少し多めくらいが目安だそうです。成長や運動量によって、またその日の気分や好みでも食べる量は違ってきます。

大人でも、たくさん食べる人と小食の人がいるように、お子さんもたくさん食べる子とそうでない子がいると思います。食べなくても食べすぎても心配ですが、その場合は個別にお声がけいただき、ご相談ください。



お家での食事で、どの食材が何色になるのか、お子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか？



～レシピ紹介～

なすの味噌チーズ焼き

(作りやすい分量)

<材料>

なす・・・1本 玉ねぎ・・・1個

豚ミンチ・・・100g 赤味噌・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1 酒・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1

ピザ用チーズ・・・適量

<作り方>

①野菜を食べやすい大きさに切ります。

②豚ひき肉を炒め火が通ったら、①を入れ混ぜ合わせます。

③②に調味料で味付けをして、耐熱容器に入れチーズを上からかけます。

④200℃に予熱したオーブンで焼き色が付くまで焼いたら出来上がりです。

～お知らせ～

25日(水)はモナコ公国の料理です！お楽しみに(*^-^*)