



# 給食だより



ほくしんこども園

## 子どもは大人の約半分

1~2歳 900~950kcal  
 成人女性 2050kcal  
 3~5歳 1250~1300kcal



### 1日のエネルギー量って？

子どもが必要とする1日のエネルギー(kcal)は、大人の約半分。1~2歳なら母親の半分弱、3~5歳は、半分強というイメージです。

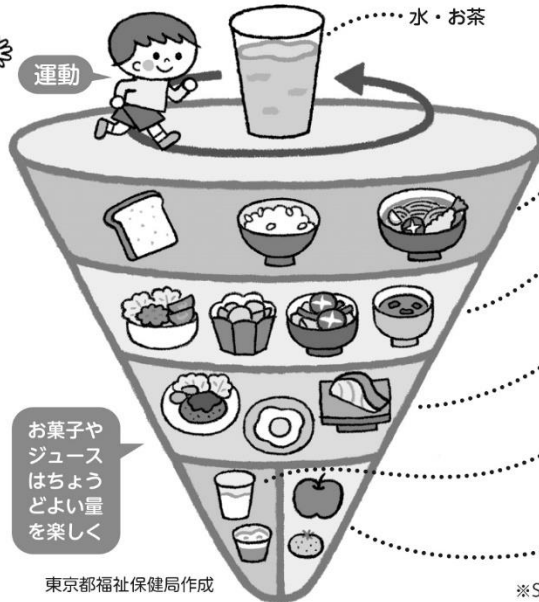
### 何をどのくらい出せばいいの？

必要な kcal 分のメニューを、バランスよく与えたい。でも、どんな物をどのくらいの量、出したらいいのか、迷うことはありませんか？

そんなときに活用したいのが「食事バランスガイド」。一日にとりたい主食・副菜・主菜・牛乳(乳製品)・果物の品数を、イラストで表しています。ぜひ、調理する際に、目安にしてみましょう！

## 1日の必要エネルギー量

### ●幼児向け食事バランスガイド



### 1日分

- 3~4 (SV)** 主食 (ごはん、パン、麺)  
ごはん (子ども用茶碗) だったら3~4杯程度
- 4 (SV)** 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理 4皿程度
- 3 (SV)** 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理 から3皿程度
- 2 (SV)** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度
- 1~2 (SV)** 果物  
みかんだったら1~2個程度

東京都福祉保健局作成

※SVはサービング (食事提供量の単位) の略。

### 副菜の一品に

### ひじきとほうれん草のサラダ

#### 材料 (4人分)

- ひじき . . . . . 1 g
- ほうれん草 . . . . . 1/2束
- 枝豆 (むき身) . . . . . 40 g
- ツナ . . . . . 40 g
- ポン酢 . . . . . 大さじ1
- いりごま . . . . . 大さじ1

#### つくりかた

- ① ひじきは戻しておく。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ 枝豆を茹で、水分を切っておく。
- ④ ボウルに①②③と油を切ったツナ、ポン酢、ごまを入れて混ぜる。

きりとせん

### アンケート

3月の献立に反映させたいと思いますので、アンケートにご協力をお願いします。  
 みなさんの好きな給食はなんですか？こども園の給食で好きな献立を2つ教えて下さい。  
 1月中に提出をお願いします。

( ) 組 名 前 ( )