



お子さまと楽しむ クッキング



きな粉は、ビタミンB1が豊富に含まれている大豆から作られています。炭水化物を多く含むパンと一緒に食べることで、効率よくエネルギーを作り出すことができます。お子さまと一緒に作ることができるきな粉クリームサンド作りを楽しみましょう。

「きな粉クリームサンド」

【材料】大人 4人分

- ・食パン（10枚切り） 4枚
- ・無塩バター 12g
- ・きな粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1

【作り方】

- ① 無塩バターを常温に戻し、クリーム状に練ります。
- ② スキムミルクを牛乳と混ぜてなめらかにします。
- ③ ①と②、きな粉、砂糖を混ぜます。
- ④ ③をパンに塗り、サンドします。
- ⑤ 食べやすい大きさに切っていただきます。

★スキムミルクはなくても、おいしくできます！

保育園ではカルシウムアップのために使用しています。

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

けいあいぐえん

健やかな子

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和4年度
3号



三大栄養素
とは？

ビタミンB1
～エネルギーに
変えるお手伝い～

ビタミンC
～お肌をきれいに～



三大栄養素とは？

「炭水化物」・「たんぱく質」・「脂質」のことを三大栄養素といいます。

炭水化物

脳や体を動かすエネルギー源として利用されます。
主に、ごはん、パン、麺類に多く含まれています。



たんぱく質

筋肉や血液など、人の体の大部分を作っています。
主に、肉類、魚類、豆類、卵類、乳製品に含まれています。



脂質

炭水化物とたんぱく質の約 2 倍のエネルギーを作り出します。
主に、サラダ油やバターなどの油脂類、肉類に含まれています。



3 つの栄養素をバランスよく摂り、丈夫な身体作りをしましょう。



ビタミン B1～エネルギーに変えるお手伝い～

働き

炭水化物である糖質は、体内で燃やされてエネルギーに変えられます。そのときに必要となるのがビタミン B1 です。ビタミン B1 が不足すると、エネルギーに変えられないため、疲れの原因となってしまいます。また、余分な糖分は脂肪として蓄積されてしまいます。納豆ごはんや豚肉を使った豚丼など、糖質とビタミン B1 を一緒に摂取することにより、効率よくエネルギーに変えることができます。

豊富に含まれている食材

豚肉、大豆、ブロッコリー など...



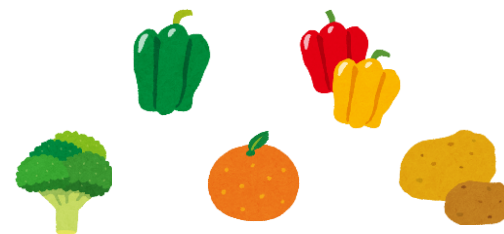
ビタミン C～お肌をきれいに～

働き

ビタミン C は、コラーゲン（たんぱく質の一種）を作るときに必要な栄養素です。コラーゲンは皮膚を作り、肌荒れを防ぐ働きがあります。また、ビタミン C には疲れた身体を回復したり、風邪を予防したりする働きがあります。

豊富に含まれている食材

ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、
オレンジ、じゃがいも など...



次回、令和 4 年度 4 号は 10 月中旬発行予定です。