

2月



食育だよ!



間食(おやつ)について

Q.なぜ間食をとるの?

間食は子どもが成長していく上で必要なエネルギーを取るために大切なものです。人は1日に3回食事をするのが基本ですが、成長期で体の小さい子どもは3回の食事では1日の栄養を充分に補給することが難しいです。そのため食事の間で間食を挟むことにより必要な栄養を補給することができます。

Q.どれくらいの量なの?

1日に必要な総エネルギーの10%~20%が間食に食べる量です。2歳までだと150kcal、3歳以降は200kcalが目安になります。

間食の内容も色々ありますが、おすすめはおにぎりです。腹持ちも良く、具を入れて、沢山の栄養素を1度に補給することができます。

☆間食で食べるのに良いとされる物



おにぎり



さつまいも



パン

野菜スティック
(蒸し野菜でもOK)くだもの
(旬なものを)

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間にすぎました。2月は「逃げる月」と言うようにあっという間に過ぎていく月です。寒い日がまだ続いますが、少しずつ春のような暖かさも来るよう期待したいですね。寒暖差があるので、体調管理には気をつけるようにしていきましょう。

間食する際の注意

間食はあくまで栄養を補うために食べる物ですが、子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。毎日のおやつがありきたりにならないように気をつけてみてください。

チョコ、ガム、飴は間食にはあまりふさわしくありません。また、ナッツ類、白玉もち、こんにゃくゼリーは誤飲や窒息の恐れがあるので、3歳頃まで控えてください。食べさせるときは必ず近くに誰かについてあげるようにして下さい。

おやつは2歳までは1日2回、3歳以降は1日1回を目安にしてみてください。3食をしっかりと食べることが大事なので、食事の直前や食後すぐに食べ無いように気をつけていただきたいです。



おやつレシピ

☆そぼろおにぎり (4人分)

《材料》

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ・米 適量 | ・鶏ひき肉 60 g | ・にんじん 20 g |
| ・しょうゆ 小さじ1 | ・砂糖 小さじ1 | ・ごま 適量 |

《作り方》

1. にんじんをみじん切りしておきます。
2. 鶏ひき肉を炒めたら、にんじんをいれて火が通るまで炒め、炒まったら調味料をいれます。粗熱を取っておきます。
3. ごはんと一緒に混ぜておにぎりにして出来上がりです。

