

食育だより

令和5年8月
京丹後市 子ども未来課

夏本番の8月、水遊びやレジャーなど楽しみなことが盛りだくさん。夏を元気に楽しむために、3度の食事を中心に栄養バランスに気を付けましょう。また、子どものおやつも栄養を補うために大切なものです。今月はご家庭でのおやつについて考えてみてください。

☆ 子どもにとってのおやつの役割

幼児期のおやつは、大人が食べるおやつとは違い、大切な役割があります。

成長の著しい幼児期には、多くのエネルギーを必要としますが、胃袋が小さく、また消化吸収能力も未発達のため、1度にたくさん食べることが出来ません。そのため、3度の食事で不足する栄養を補うおやつが必要です。また、体の割に多くの水分を必要とするため、不足する水分もおやつで補います。

☆ どんなおやつがよいの？

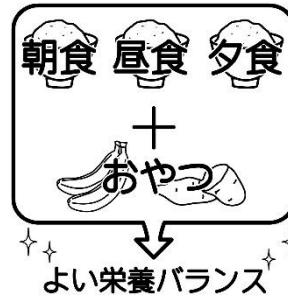
⇒ 食事で不足する栄養を補えるもの

おやつは食事で不足する栄養を補えるよう、カルシウム、たんぱく質、ビタミンを含むものを選び、「小さな食事」と考えましょう。

保育所・こども園では、下の具体例にあげたものなどを、基本的には単品でなく、組み合わせで提供しています。

<具体例>

牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、野菜類、いも類、おにぎり、小魚、手作りおやつなど



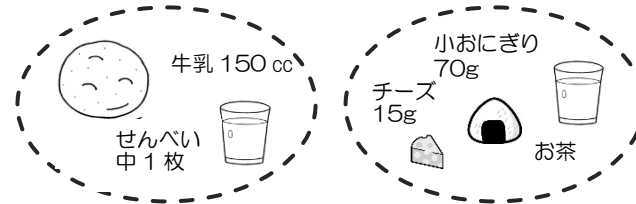
☆ どのくらいの量が必要？

年齢	適量(1日分)	回数
1~2歳	100~150kcal	1~2回
3~5歳	150~200kcal	1回

<50kcalの目安量>

牛乳	75cc
チーズ	キャベツチーズ 3個(15g)
バナナ	1/2本
りんご	1/3個
さつま芋	中 1/4本 (40g)
おにぎり	一口 (33g)
せんべい	中 1枚 (12g)

~ 150kcalの組み合わせ例 ~

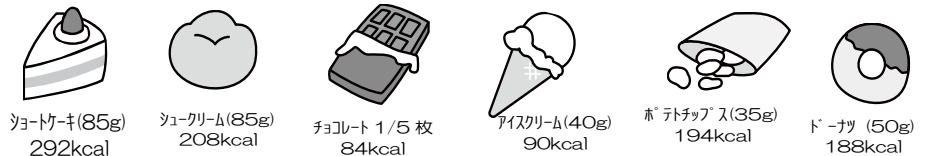


50kcalの目安量を参考に、1日のおやつ量：約150kcal (50kcalを3つ分)を組み合わせましょう。

※ 1日に2回、間食をする場合は、1回量を半分にするなどして調節しましょう。

==== 子どものおやつに適さないもの ====

糖質や脂質を多く含む市販のお菓子などは、とりたい栄養が補えないだけでなく、消化にも時間がかかり、子どもに適したおやつではありません。



====

献立紹介

オクラのかつお和え (大人2人、子ども2人分)

8/4

オクラ	90g
きゅうり	180g
にんじん	30g
ツナ缶	30g
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ 1/2

- ① オクラは茹でてから輪切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにし、さっと湯通しし、水にさらし水気を絞る。
- ③ にんじんは細切りにし、茹でる。
- ④ 全ての材料を調味料で和える。

(子ども1人分：26kcal)

鶏肉のレモン和え (大人2人、子ども2人分)

8/17

鶏むね肉	300g
食塩	少々
酒	小さじ 1 強
片栗粉	大さじ 3
レモン汁	大さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
揚げ油	

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、食塩と酒をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 調味料を合わせてレモンソースを作り、②を和える

(子ども1人分：121kcal)

たたききゅうり (大人2人、子ども2人分)

きゅうり	2本
ごま油	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 1/3
食塩	少々

8/1

きゅうりは袋に入れ軽く叩いてから、食べやすい大きさに切る。調味料を袋に入れてもんで味をなじませる。

(子ども1人分：9kcal)