

食育 だより 8月号



いよいよ夏本番！！まだまだ暑い日が続きます。
朝昼晩の3食をしっかり食べて、水分補給も忘れずに☆
おやつも上手にとり入れて、暑い夏、バテずに乗りこえましょう！



今月のテーマ：「規則正しいおやつ習慣を身につけよう」

☆おやつ目的

子どもは体が小さいですが、多くのエネルギーと栄養素を必要とします。ですが、消化器官の機能が未熟なうえ、胃が小さいために食事だけでは必要な栄養量を満たす事が難しいので、それを補う為に重要になります。

☆理想的なおやつとは

- ①夕食までエネルギーをもたせられるもの。
- ②食事で摂りきれなかった栄養を補えるもの。(おにぎり、とうもろこし、さつまいも、野菜スティック、果物など)
- ③食べる回数→1日1~2回(幼児 1回)
時間→10時と15時(幼児 15時)
間隔→食事との間隔が2~3時間

☆おやつの与え方のポイント

- ①時間⇒だらだら食べないように時間を決めましょう。
- ②量について⇒次の食事に影響しないように、その子にあったおやつの量を食べられる分だけ皿に出しましょう。
- ③市販のお菓子について⇒高カロリーな物やほとんどの物に添加物が入っているので、選ぶ際は食品表示を見て、添加物の少ない物を選びましょう。

☆手作りおやつは栄養管理やアレルギー対応ができる

手作りの良い所はアレルギーへの対応や、砂糖の量の調整ができます。素材本来の味を生かした物が作れ、苦手な野菜を取り入れることもできます。子どもと一緒に作れば、食べる意欲も増し、食育にもつながります。コミュニケーションも取ることができます！！

🐼 わかめおにぎり 🐼

○材料《4人分》

- ・米 2合
- ・わかめ(乾燥) 2g
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・白ごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・塩 少々

○作り方

- ①米は洗って硬めに炊いておく。
- ②わかめは水で戻して、細かく刻む。
- ③フライパンにごま油、わかめ、ちりめんじゃこを入れ香りが出るまで炒める。
- ④醤油、塩で味付けし、白ごまを入れて混ぜる。
- ⑤炊き上がったご飯に入れて、よく混ぜ合わせる。



〈1人分 294kcal〉

