



# 給食だより

令和3年11月  
栄養士 照屋恵美



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけて上げたいものです。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期は呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。



## 幼児期に大切な間食（おやつ）について

乳幼児期は成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、1度に食べられる量には限りがあります。そのため食事だけでなく間食でしっかりと栄養をとる必要があります。



- ① 量・・・3時のおやつで与える量としては、1日のエネルギー量の15～20%(200～250kcal)  
夕食が遅くて、おなかがすいた時は、1日のエネルギー量の10% (80～140kcal)
- ② 時間・・・食事と間食の間の時間が短いと、おなかが空かず食事を十分に食べられないことがあります。  
食事と間食の間は、2～3時間あけるとよいでしょう。
- ③ 内容・・・3回の食事で主食が少ない場合は、おにぎりやパン・果物・乳製品・枝豆など、炭水化物やビタミン・ミネラルが補給できるおやつの方がおすすめです。  
不足しがちな栄養素をおやつで補給することで元気な体を作ることができます。

**夕方のおやつは、夕食に影響しない程度にしましょう！**

帰宅したら大急ぎで夕食を作らなきゃいけない時に、おなかをすかせた子どもたちがぐずったり、泣きだしたりと大変です。しかし、欲しがるままにお菓子やジュースをあげてしまうと夕食に影響してしまいます。こんな時にさっと出せる、軽い間食「ちょっと・・・つなぎ食」を知っておくと便利です。

**野菜スティック**・・・軽く茹でたり塩もみにする。

**ふかし芋**・・・40g程度 (ご飯と一緒に炊飯器でも作れます)

**ミニおにぎり**・・・ふりかけやしらす・鮭などを混ぜたおにぎり。20gの程度の大きさに2～3個

**果物**・・・40g程度 甘くて美味しいので食べ過ぎに注意

(レーズンやプルーン等はカットする手間もなく鉄分も豊富)



## 千歳飴で簡単大学芋

七五三の千歳飴って意外と残りがちですよ～そんな時は炊飯器で簡単大学芋に挑戦！



材料  
 さつま芋中 1～2本  
 千歳飴 (または砂糖) 80g  
 水 100ml  
 しょうゆ大さじ1

作り方  
 さつま芋は乱切りにし、  
 材料を炊飯器に入れ早炊き  
 モードでスイッチオン！

