

11月 給食だより

令和元年11月
栄養士 照屋恵美



寒くなってきました

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のですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。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季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、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、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良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回の食事では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!

おすすめの間食

- ・ご飯、パン(おにぎり、ロールサンドなど)
- ・野菜類(じゃがいも、さつまいも、にんじん、トマトなど)
- ・果物類(バナナ、りんご、みかんなど)
- ・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

【鉄分】 鉄分は運動機能や脳の発達、機能にも影響するといわれています。特に成長段階である乳幼児期には、大人よりも必要となるので、意識して摂るようにしましょう。
鉄分の多い食品・・・鶏卵(特に卵黄)、赤味の肉、ほうれん草、小松菜、ひじき、レバー、大豆・大豆製品

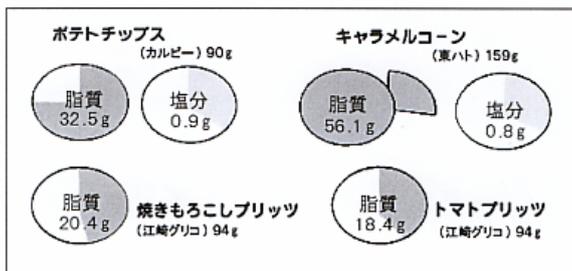
【カルシウム】 カルシウムは骨の成長に大きくかかわります。成長に伴い必要量が増加します。
カルシウムの多い食品・・・牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、海藻類、ほうれん草、小松菜、大豆・大豆製品

スナック菓子の脂質と塩分

1袋全部食べたら?

★脂質と塩分の1日量の割合と分量★

3~5歳の子どもの1日に必要な脂質は44.3g、塩分は2.5g以下です。



カルシウム満点! 桜エビのカリカリチーズ

材料(一人分) とろけるスライスチーズ1枚 桜エビ7g 青のり・白ごま 適量



クッキングシートにチーズを並べる



チーズに桜エビをのせる



青のりとごまをふりかける



レンジで600W 1分半!

市販のお菓子ばかりでなく、手作りのおやつをお子さんと一緒に作りながら楽しんでみてはいかがでしょうか~



厨房コラム 今月23日は勤労感謝の日ですね。私たちが毎日食べる食事は、色々な仕事の働きによって出来ています。食べることが出来ることに感謝の気持ちを忘れず、お父さん・お母さんにもありがとうを伝えましょうね。