

かしこくろう!

みんな大好き! おやつ時間

こどもにとっておやつ
は食事の一部



体が成長している子どもにとって、おやつは一日3回の食事ではまだ足りない栄養をとり入れるために必要なものです。
幼児のおやつは食事の一部と考えましょう。ただし、**おやつは食事のさまたげにならないように与えることが大切**で、だいたい一日の摂取エネルギーの10~15%が適当です。(3~5才児で150~200cal)

おやつの食べ過ぎは、偏食、肥満、わがままを助長する原因にもなります。
だらだらと長時間食べていると虫歯にもなりやすいものです。

おやつ上手な与え方として、
・一日1~2回、時間を決めて。

- ・おかし+飲み物+フルーツの3点セットにすると元気の楽しいおやつになります。
- ・噛みごたえのあるおやつは、歯を丈夫にし、あごの成長を助けます。
- ・おかしを袋ごと与えていると食べ過ぎ、だらだら食べる原因となります。器をもって。
- ・手作りが一番ですが、毎日とはとても無理です。市販のおやつを上手に選んで。

おやつで決まる
こどもの食事



おやつの選
び方



- ・表示を見て買っていますか? 添加物(着色料、香料、保存料、酸化防止剤など)の少ないものを選びましょう。
- ・砂糖を摂り過ぎていませんか? 1度濃い味に慣れてしまうと、少量の砂糖では物足りなくなってしまう。また、虫歯や肥満の原因となります。

【組み合わせを考えたおやつ例】(3~5才児)

- ビスケット2枚・牛乳1杯・果物 りんごなどのフルーツジュース・サンドイッチ(食パン1/2枚)
- バナナ小1、またはバナナ大2/3本 かりんとう5本・牛乳1杯・果物
- ふかし芋1/2本・牛乳1杯 おにぎり小・ゆで卵・ブロッコリー・お茶
- ホットケーキ・果物・牛乳1杯 ドーナツ1/2個・ミルクココア

1月の旬の食材

きんめだい、たら、ぶり、ます、ほっけ、わかさぎ、あさり、いか、牡蠣、かぶ、キャベツ、春菊、水菜、蓮根、菜の花、ゆず



《1月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

11日(木) ごはん	メンチカツ、レタス ブロッコリーコンソメ煮、蓮根金平 りんご、すまし汁	合いミンチ、玉ねぎ、卵/レタス ブロッコリー/蓮根、人参、ごま りんご/水菜、人参、大根	507 kcal
15日(月) ごはん	鶏の照り焼き ほうれん草ナムル、おさつスティック オレンジ、中華スープ	鶏肉 ほうれん草、人参、ごま/さつま芋 オレンジ/えのき、わかめ	565 kcal
16日(火) ごはん お汁なし	カレーの唐揚げ 野菜炒め、ひじき煮つけ メロン	カレー キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ/ひじき、人参、薄揚げ メロン	486 kcal
18日(木) ごはん	チキンカレー、みかん缶	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋/みかん缶	521 kcal
22日(月) ごはん	アジのカレー風味揚げ オニオンソテー、筑前煮 りんご、みそ汁	アジ 玉ねぎ、人参/鶏肉、人参、大根、椎茸、絹さや りんご/南瓜、白菜	532 kcal
23日(火) パン	ビーフシチュー 黄桃缶 ロールパン	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 黄桃缶 ロールパン	549 kcal
25日(木) ごはん	エビの天ぷら、大根おろし おくらおかか和え、ツナじゃが パイナップル、すまし汁	エビ/大根 おくら/じゃが芋、人参、玉ねぎ、ツナ、糸こんにゃく パイナップル/もやし、しめじ	569 kcal

29日(月) ごはん	酢豚 春雨サラダ、フライドポテト みかん、みそ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子 春雨、人参、コーン、ツナ/じゃが芋 みかん/キャベツ、じゃが芋	535 kcal
30日(火) ごはん	さわらのつけ焼き 卵の花、南瓜煮付け パイナップル、なめこ汁	さわら おから、人参、薄揚げ、椎茸/南瓜 パイナップル/なめこ、ねぎ	500 kcal

(1月のアレルギー代替)

11日(木) 卵アレルギー:メンチカツ → つなぎの卵抜き

29日(月) 卵アレルギー:春雨サラダ → マヨドレ使用