

令和2年度



食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。ご家庭でのお正月のエピソードなどがあったことでしょうか。

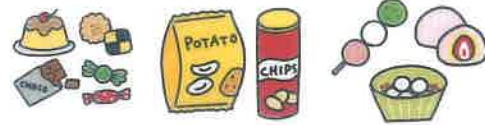
寒さも本番となり、いろんな感染症が流行ったりします。手洗いやうがいをして、食事をしっかり摂って、元気な身体を作りましょう。



おやつ役割って??

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。(例えば、牛乳・ヨーグルト・おにぎり・果物・野菜スティック等) 子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



お菓子類の食べ過ぎに注意しましょう!

スナック菓子やクッキー、チョコなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。(肥満や、味覚と嗜好の発達への影響など)

食べ過ぎを防ぐため、袋から直接食べるのではなく、食べる分だけお皿に入れて与えましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

じゃこトースト



●材料	(4人分)
食パン	2枚
しらす干し	10g
マヨネーズ	15g
乾燥パセリ	適量

- ① しらす干しとマヨネーズを混ぜる。
 - ② 食パンに①を塗り、乾燥パセリをふる。
 - ③ オーブン又は、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼いて完成!
- ★しらす干しには塩分があるので、マヨネーズはお好みで♪