



新年を迎えるにあたり、今年も日々の食生活を大切に、健康に過ごしたいですね。
さて、幼児期の子どもにとって、おやつはとても大切な役割を担っています。普段の
おやつを見直してみましょう。



★今月の目標★

おやつの内容や量に気をつけましょう



おやつの役割を確認しましょう！

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや 栄養素、水分を補います。
- ②時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



おやつを見直してみましょう！

①内容と量

1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう、量を調節しましょう。

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。

**＊味覚が育つ時期なので、
素材の味を生かしたおやつが
おすすめです。**

＜おすすめのおやつ＞

・じゃがバター(中1個分)
+ 牛乳(200mL)

・果物(りんご1/4個やバナナ1/2本)
+ ヨーグルト(90g)

＊()内は3～5歳児の目安量です。

②食べる回数と時間



1日1～2回、食事から前後2時間空くよう調整しましょう。

＊時間を決めて食べることで、食事の時間にお腹を空かせることができます。

＜保育所等でのおやつ＞

・午前10時頃(0～2歳児)
・午後3時頃

③楽しい時間を過ごしましょう

【家族団らん】

家族で食卓を囲み、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

【一緒におやつを作る】

おやつ作りは、お子さんの食べ物への関心が高まります。
ホットケーキを焼いたり、おにぎりを握ったり、無理のない範囲で取り入れてみましょう。



＜献立紹介＞

にんじんケーキ～4人分～

緑黄色野菜がたっぷりとれます

(材料)

・にんじん	80g	A {	・サラダ油	20g
・豆乳	80g		・小麦粉	96g
・砂糖	32g			

(作り方)

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② ボウルに豆乳、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に合わせてふるったAを加え、さっくり混ぜる。
- ④ ③を型に流し、オーブンで180℃30分焼く。



1月の食にまつわる行事

人日の節句(1月7日)

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)が入ったおかゆを食べる風習があります。

鏡開き(1月15日頃)

松の内が明けたあと、神様に供えていた鏡もちを食べて、健康を祈る行事です。

大寒(1月20日～2月2日)

1年で最も寒いとされる時期です。
大寒の頃に旬を迎えるぶりやごぼうが縁起物とされています。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、
『日本の味めぐり』です。

1月は静岡県の『静岡おでん』を取り入れています。

