



1月 給食だよ!



ハーベスト(株)

◆おやつのとおり方

子どもにとって楽しみのひとつのおやつは『4度目の食事』とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。



おやつが必要な理由

- ★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。体が小さくても、たくさん食べる必要があります。
- ★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることが出来ません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。

おやつの与え方

- ★おやつもきちんと食卓で! 遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ★だらだら食べは虫歯の原因に! 食べる時間を決めましょう。
- ★大袋のおやつなどは、少量に取り分けましょう。
- ★おやつは単品ではなく、飲み物とセットにして与えましょう。

おやつの目安量



☆0歳児

11ヶ月ごろになり、離乳食を毎食食べられるようになれば、約100キロカロリーを目安に与えても良いです。

☆1～2歳児

約100～200キロカロリー（1日に必要な栄養素の10～20%）子どもの食べる量によって調整しながら与えます。

【おやつ例】

- ・バナナ1本
- ・キャンディーチーズ3個
- ・麦茶



→約130kcal

- ・茹でさつまいも50g
- ・牛乳100ml



→約130kcal

- ・ロールパン1個
- ・りんご1/4個
- ・麦茶



→約130kcal

Point!

おにぎりやおいもなど、体を動かすための炭水化物を中心にしましょう。食事では不足しがちな栄養素を補うため、野菜類・果物・乳製品などと組み合わせることがおすすめです。

☆3～5歳児

約150～250キロカロリー（1日に必要な栄養素の10～20%）子どもの食べる量によって調整しながら与えます。

【おやつ例】

- ・おにぎり小2個(100g)
- ・みかん1個
- ・麦茶



→約200kcal

- ・チーズサンド
(食パン8枚切り1枚+スライスチーズ1枚)
- ・麦茶



→約180kcal



- ・ホットケーキ1枚(80g)
- ・果物ジュース100ml



→約250kcal

★今月のレシピ かぼちゃサラダ★

材料 4人分

- かぼちゃ …1/4個
- 胡瓜 …1本
- 玉ねぎ …1/4個
- クリームチーズ(Kiri) …2～3個
(他のクリームチーズでもOK)
- 塩・胡椒 …適量
- マヨネーズ …大さじ4

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、大まかで良いので皮をむいて、熱が入りやすいように2cm角に切る。
- ② 玉ねぎを薄めのスライス、胡瓜は半月にスライスして軽く塩ゆでする。水にさらした後、ザルで水を切っておく。
- ③ クリームチーズを1cm角にカットして冷蔵庫に入れておく。
- ④ かぼちゃを耐熱の容器に入れ軽くラップをして、600wの電子レンジで7～8分加熱する。(竹串がすっと通れば大丈夫です)
- ⑤ かぼちゃに塩・胡椒をしてマヨネーズを混ぜ合わせる。(かぼちゃはあえてつぶさないで、そのままざっくりと混ぜて下さい)
- ⑥ 玉ねぎと胡瓜の水気をしっかりと絞りかぼちゃに混ぜ、最後に冷蔵庫からクリームチーズを取り出し、全体に軽く切るように混ぜ合わせて出来上がり!



かぼちゃの甘みと、クリームチーズのほのかな酸味がとてもバランス良く、お子様にも食べやすいサラダです。ぜひチャレンジしてみてくださいね♪