給食だより

令和５年(2023 年)２月
八王子市子どもの教育･保育推進課
栄養士

節分の翌日に立春を迎え、暦の上では春となりました。ご家庭でも豆まきや恵方巻きなどで節分を楽しまれたでしょうか。乾いた豆を食べることによって起こる誤嚥事故防止の観点から、保育園では安全に配慮して豆を食べずに豆まきを行いました😊立春を迎えたとはいえ、まだまだ寒さが厳しい時季です。十分な栄養と睡眠をとって体調を整えましょう。2月の給食だよりは、『おやつ』について取り上げます。

おやつについて

☆こどもにとっておやつとは？

『おやつ』と聞くと、甘い食べ物や、お菓子やジュースなど、一般的にこどもが好むものを想像することが多いかもしれません。こどもにとってのおやつとは、食事の一部であり、体に必要な栄養素を補うことや、水分補給としての役割があります。

こどもは、大人と比べると、体は小さいですが、必要な栄養素は、体重 1kgあたりに換算すると、大人の約２倍も必要です。しかし、消化機能は、成長段階のため、一度にたくさんの食事を摂ることは難しく、大人と同じように三度の食事で必要な栄養素を摂ることは大変です。そのため、『おやつ（補食）』が必要になります。このように、こどもにとっての『おやつ』は、食事の一部であり、とても大切なものなのです。

☆おやつを食べるときのポイント

①食事で摂り切れない食品を選びましょう。

おやつは、食事の一部と考え、食事では摂り切れない、ビタミンやカルシウムを補うようにしましょう。（芋類･乳製品･果物など）

②時間を決めましょう。

保育園のおやつの時間は、午前 10 時頃（1～2歳児のみ）と午後３時頃です。
食事の2時間前までにおやつを食べると次の食事に影響しづらいです。

保育園（公設公営園）でのおやつの時間（例）　1～2 歳児　午前 10 時頃と午後３時頃の１日2回
　　3～5 歳児　午後３時頃の１日１回

③量を決めましょう。

1～2 歳児の午前中の補食は、水分補給を中心に昼食に影響しない程度のもの、午後のおやつは、夕食に影響しないように、時間と分量を決めて食すようにしましょう。
また、市販のお菓子などは袋ごと与えずに、適量をお皿にわけてあげましょう。

☆おやつの量はどのくらいがいいの？

おやつの目安量は、1日の食事の 10～20%程度にあたる 100～250kcal です。

おやつの種類と量（例）

りんご 1/2 個（60kcal）

バナナ 1/2 本（60kcal）

ふかし芋 60g（80kcal）

おにぎり小 70g（120kcal）

ヨーグルト 80g（70kcal）

＜忙しいときの工夫例＞
市販のお菓子に果物や乳製品を組み合わせると満足感も栄養価も上がります。
★おせんべい＋ヨーグルトまたは果物
★ビスケット＋牛乳または果物

お子さんと一緒におやつを作るのは、いかがでしょうか。
12 月に八王子市在住の就学前のお子さんとその保護者を対象に、“親子で作ろうふかふか肉まん”作りを行いました。八王子市子育て応援サイトでは、保育園で人気のおやつや献立とともに、肉まんのレシピも紹介しています！
その他
★手作りジャムサンド
★きな粉お麩ラスク
★クッキー
などのレシピも掲載しています😊

八王子市子育て応援サイト
レシピはこちら！

はちおうじ食育キャラクターはっちくん

２月３日には、保育園でも節分にちなんだメニューを提供しました。お昼に「いわしのつみれ焼き」、「大豆と野菜のおかかマヨ和え」、3時のおやつでは、豆まきの豆が大豆であることから、「みそバタートースト」を皆で食べました♪

みそバタートースト

食パン	３ 枚
バター	30g（大さじ ２･1/2）
オリーブ油	6g（小さじ 1･1/2）
砂糖	18g（大さじ ２）
白みそ	6g（小さじ 1）

① バターを常温にしておく。
② 食パン以外の材料を練り混ぜる。
③ 食パンに②を塗り、トースターで焼き色が付くまで焼く。

はちみつのような甘い香りがする
こどもたちから人気のメニューです★