

食育だより



家庭でのおやつの 食べ方について

保育園で生活している子ども達

未満児（1～2歳児）は 午前と午後の2回のおやつ十皿食で1日必要栄養量の約50%

以上児（3～5歳児）は 午後の1回おやつ十皿食で1日必要栄養量の約45%

を摂取しています。

“朝食”と“夕食”の2回で残りの約50～55%分（約500～700kcal分）を家庭でしっかり食べてもらう事になります。（大人の食事目安：1回分約700～800kcal）

保育園と同等の栄養量を家庭での“2回の食事”から摂取すると考えると、保育園で過ごした日は、おやつの出番はあまり無いと考えられます。

しかしおやつを食べてしまったから…と夕食を食べさせなくて良いかというと、それは本末転倒となってしまいます。

おやつは保育園をお休みした日のお楽しみ☆
くらいに位置づけ、日頃の遅くなってしまう
夕食のつなぎには、量と質を十分考えて
食べさせましょう！

今年も残りわずか!
12月の
行事メニュー!!



12月21日 冬至

今年は12月21日が1年で一番夜が長い日になります。冬至にレンコンやにんじんなどの「ん」がつく食べ物を食べると、運気が上がると言われています！

また、ゆず湯は香りが邪気を払い、南瓜を食べると風邪をひかないとされています。

江戸の商人が昔、毎月末に縁起物として食べていた事から、毎月末は「そばの日」とされています。

特に大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、そばのように細く長くと長寿を願う意味がこめられています。

12月31日 そばの日

年末に向け、しっかり栄養と水分をとって体調管理には十分注意しましょう！



保育園がお休みの日、または保育園から帰宅した後、家庭では“どんなおやつ”を“どんなタイミング”で“どのくらい”与えていますか？
あまり食事をしっかり食べてくれない…、最近ふっくらしてきて体重が気になる…等
おやつの食べ方に解決の糸口があるかもしれませんよ！

おやつとして1日の摂取カロリーはおおむね150～200kcalを目安に考えます。

例)

⇒1日2回の場合：

- ①麦茶+ビスケット(マサ)5枚=約40kcal
- ②牛乳(100ml)+バナナ(1/2本)
=約110kcal
合わせて約150kcal

⇒1日1回の場合：

- ・ドーナツ(1個)+牛乳(100cc)
=約150kcal

又は

- ・せんべい(ばかりけ)4袋+お茶
=約210kcal