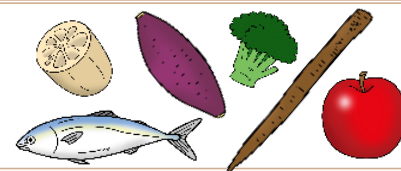




旬の食材

ブロッコリー、ごぼう、セロリ
さつまいも、さといも、れんこん
さば、はまち、ゆず、りんご



健康的なおやつを食べ方！

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。

《なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？》

1～6歳の子どもの成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさん量を食することができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。



《上手に栄養をとるコツ》

★理想の子どものおやつは、ごはん、いも等の炭水化物や乳製品（牛乳・ヨーグルト）、果物等です。市販品を与える場合は、子ども向きものを選びましょう。



＜市販品を選ぶポイント＞

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分（脂質）が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの（カルシウム、鉄等）を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ



★糖分・油分が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。

（ごはんを小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。）



「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。おにぎりには子どもにとってのメリットがたくさんあります。



お腹が空いた時にすぐに食べられる。



混ぜる具で栄養をプラスできる。



子どもに合わせて大きさを変えられる。

今月のおすすめ献立【さばの焼きおろし煮】

【材料 2人分】

- さば（45g）…2切れ
- 大根…30g
- ねぎ…3g
- だし汁…25g
- しょうゆ…2g
- 砂糖…1

【作り方】

- ① 大根はおろして、軽く水を切る。ねぎを小口切りにする。
- ② さばを200～210℃のオーブンで焼く。
- ③ だし汁にしょうゆ、砂糖、①の大根おろしねぎを加えて煮る。
- ④ 最後にさばを加えひと煮立ちさせ完成。



子育て応援サイト「吉備中央町ママフレ」では、「給食献立」「食育だより（おすすめ献立レシピ）」や、「園での食育の様子」なども掲載しています。アクセスしてみてくださいね。バックナンバーも閲覧できます。



吉備中央町ママフレ