



# 食育だより



2025年12月

## おやつを上手にとりましょう！

幼児期は成長が早いため、多くの栄養素を必要としますが、消化機能は未熟で1回に食べられる量も少ないので、1日3回の食事だけでは補うことができません。不足する栄養素を補うために、おやつは「第4の食事」としてとても重要です。体を動かすエネルギー源となる炭水化物を中心に、普段の食事では不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補えるものを意識してとるようにしましょう。

(参考:農林水産省HP、NHKサイトすくコム)



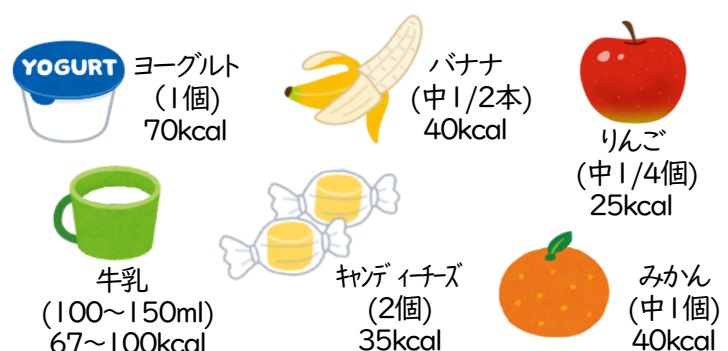
## おやつを目安量は？

おやつのエネルギー量の目安は、1～2歳で100～150kcal、3～5歳では150～200kcal程度(1日の必要量の10～15%)です。

### エネルギー源となるもの



### カルシウムやビタミンの補給になるもの



## おやつの組合せ例



12月22日は**冬至**です

冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には無病息災を願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかる習慣があります。また、「れんこん」「にんじん」など、名前に「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと言われています。



## かぼちゃ蒸しパン

＜材料 13cm×9cm×5cmの耐熱容器 1個分＞

A	かぼちゃ(皮付き)	100g
	ホットケーキミックス	75g
	砂糖	小さじ4
	スキムミルク	大さじ2
B	水	50cc
	キャノーラ油	小さじ2



### ＜作り方＞

- ①かぼちゃは種を取り除き、皮付きのままカットする。
- ②①を耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600wで2分半程度、様子を見ながら柔らかくなるまで加熱する。粗熱がとれたら皮から実を外し、つぶす。
- ③ボールにAを入れてあわせた後、B、②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を耐熱容器に流し入れ電子レンジ600wで2分加熱する。竹串を刺し、何もついてこなければ、出来上がり。

