



食育だより



2025年12月

おやつを上手にとりましよう！

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サイトすぐコム)



おやつの目安量は？

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



おにぎり
(小1個 70g)
120kcal



ふかし芋
(中1/2個)
100kcal



せんべい
(2枚)
70kcal



ロールパン
(1個 30g)
95kcal



ビスケット
(2枚)
60kcal

カルシウムやビタミンの補給になるもの



ヨーグルト
(1個)
70kcal



バナナ
(中1/2本)
40kcal



りんご
(中1/4個)
25kcal



牛乳
(100～150ml)
67～100kcal



キャンディーチーズ
(2個)
35kcal



みかん
(中1個)
40kcal

おやつの組合せ例



ふかし芋 牛乳



バナナ ヨーグルト お茶



ビスケット みかん 牛乳

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て、電子レンジ600Wで2分半程度、様子を見ながら柔ら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ボウルに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。