



食育だより

# ランチの窓

～「上手なおやつを取り方」～

令和8年  
2月号

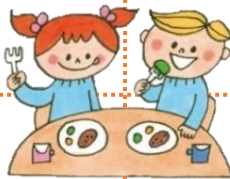


暦の上では立春を迎えますが1年で一番寒い時期です。風邪や感染症に負けず元気に過ごすには、食事はとても大切です。バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。また、3回の食事だけではとり切れない栄養は、おやつに取り入れてみるのもおすすめです。

## ★「おやつ」について★

### ★おやつの役割★

小さな体に対して多くのエネルギーが必要ですが胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないため、一日3食だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、不足している栄養を補う食事としての役割があるので大切な食事の一つと考えましょう。また、子どもにとって楽しみの要素が強く、気分転換や心の栄養にもなります。



### ★おやつの適切な量★

一日の食事量の10～15%が適量で、子どもの手のひらに軽くなる量が目安です。また、その日の遊びの様子などに合わせて、食事に響かないよう量を調整しましょう。

☆年齢に合わせたおやつの回数と量(目安)☆

1～2歳: 1～2回/日、計 100～150kcal程度  
3歳～: 1回/日、100～250kcal程度

### ★おすすめのおやつ★

体を動かすための炭水化物を中心に。3回の食事では不足しがちな栄養素を補うため、野菜類、果物、乳製品などと組み合わせるのもおすすめです。また、鉄分、カルシウムの補給になるメニューも取り入れるとよいです。

☆おすすめメニュー☆



### ★おやつをあげる時のポイント★

- ・子どもは好きなものならお腹いっぱいになるまで欲しがるため、はじめから量を決めてあげるとよいです。
- ・だらだらと食べるのは、食べすぎや生活習慣の乱れ、さらには虫歯の原因になるため、時間を決めて食べましょう。
- ・砂糖を多く含んだものやスナック菓子は消化吸収が速く、体内で脂肪に変わりやすいです。あげすぎには注意しましょう。



## ★公立保育所の人気メニュー★



### 鉄骨サラダ

《材料(約2～3人分)》

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ・干しひじき…10g   | ・みかん缶詰…10粒程度     |
| ・だいこん…100g 弱 | ・しょうゆ…小さじ1       |
| ・しらす干し…10g   | A・マヨネーズ…大さじ1・1/2 |
| ・きゅうり…1/2本   | ・味噌…小さじ2弱        |

《作り方》

- ① 干しひじきを戻し、水気を切っておく。
- ② しらす干しはお湯をかけて塩抜きをする。
- ③ 大根、きゅうりは細切りにする。大根は5分程度水にさらし、水気を切る。
- ④ ①～③とAの調味料を混ぜ合わせ、最後にみかんを入れて軽く混ぜ合わせる。

＊ひと口メモ＊

- ・ひじきの鉄分、しらす干しのカルシウム、みかんのビタミンC、野菜の食物繊維と栄養たっぷりのサラダです。
- ・大根がおいしく食べられるこの時期にぜひ作ってみてください。



### ★行事：節分★

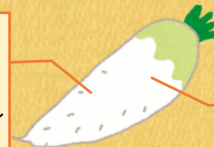
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気＝鬼)を払い、福を呼び込むために行います。また「恵方巻」をその年の恵方(縁起の良い方角)を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。

保育所では2月3日(月)の給食に軟らかく煮た大豆を使用して『大豆入りひじきの炒め煮』を提供します。



### ★旬の食材：だいこん★

アミラーゼ等の消化酵素が含まれており、胃もたれや胸やけを予防します。



ビタミンCが多く、免疫力向上に役立ちます。

- ＊大根は先端の辛味が強く、頭に向かうほど甘くなります。そのため頭部分はサラダ、真ん中は煮物、先端は大根おろしに向いています。
- ＊葉はβカロテン、ビタミンCやK、葉酸、カルシウムなど、様々な栄養素が豊富に含まれています。