



バンビーノハウス保育園

汗ばむ程の秋晴れが続いていましたが、急激な気温の低下に驚きますね。こういった季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

子どもにとっておやつとは??

子どもの体重 1kgあたりの栄養必要量は、成人の2~3倍です。そのためおやつは子どもにとって楽しみの一つであり、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。また、子どもは胃も小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養をおやつとして補う必要があります。

今回はご家庭でのおやつのとり方のポイントを紹介します😊

おやつを与えるときのポイント!

- 午前10時頃、午後3時頃が目安です。
時間を決めて、
食事に影響しないようにしましょう。



- 「おやつ」=「おかし」ではなく、**カルシウムやビタミン、食物繊維**など、栄養を補える内容にしましょう。子どものおやつは補食の役割が大きいので、甘い必要はありません。

- 遊びと食事をしっかり分けるためにも、おやつもきちんと**食卓で食べましょう**。
またダラダラ食べは**虫歯の原因**にもなります。
食事に集中する為にも**テレビはできるだけ消しましょう**。



- おやつの役割は「楽しい時間」になります。
家族や友達といっしょに食べ、**会話を楽しむ時間**となるように心掛けましょう。



- 袋ごとではなく、できるだけ**お皿に取り分けて**あげましょう。

- 1日**1~2回**が目安です。1回の量は、1日に必要なエネルギーの10~20% (**150kcal~200kcal**)が適当です。

カロリーの目安です

ごはん(子ども茶碗) 半分 50g 84 kcal	ゆでうどん 1/2玉 65g 68 kcal	食パン(6枚切り) 半分 30g 79 kcal	さつまいも 1/4本 45g 59 kcal	りんご 1/4個 50g 27 kcal	みかん 1個 80g 37 kcal	バナナ 1/2本 50g 43 kcal	牛乳 コップ 2/3杯 120ml 80 kcal	ヨーグルト(加糖) 100g 67 kcal
------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------

保育園の人気おやつ

「ひじきおにぎり」

- 米 2合
- ひじき 3g
- 酒 大さじ1 (15g)
- しょうゆ 大さじ1.5 (27g)
- みりん 大さじ1 (18g)



- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② 炊飯器に米、調味料、規定量よりも少し多めの水、戻したひじきを入れて炊く。

ごま、ツナなどを入れても美味しいです!

10月の食育 白菜ちぎり



10月の食育として、『白菜ちぎり』を行いました。旬の食材に触れ、五感で感じることで食べる事への関心に繋がるように取り組んでいます😊