



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、寒さに負けない元気な体を作りましょう！



子どもにとっておやつとは??

子どもの体重 1 k g あたりの栄養必要量は、成人の 2 ～ 3 倍です。おやつは子どもにとって楽しみのひとつでもあります。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 3 回の食事では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、おやつの役割とご家庭でおやつを与える時のポイントを紹介します！！

【おやつの役割】

- 子どもは体が小さいため、1 日 3 回の**食事**では**摂りきれない栄養**を補います。
- 食事とは違う楽しみや喜びから、**気分転換**や**リラックス効果**をもたらします。
- 手洗いやあいさつ、食事のマナーなど、**生活習慣**を身につけます。



【おやつを与える時のポイント】

●時間

午前 10 時ごろ、午後 3 時ごろが目安です。
毎日、**同じ時間**に食べることで生活リズムが整います。



●内容

「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**。

●量や回数は？

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 % (**150 ～ 200 kcal**) が適当です。

【カロリーの目安】



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



10 月は様々な秋の食材に触れました♪



「千んゲン菜ツナ和え」



「さつまいもサラダ」



美味しく
な～れ♪



11 月の食育・ミニクッキング

- 5 日(水) 食育「しめじさき」
- 10 日(月) ミニクッキング「キャベツツナ和え」
- 19 日(水) ミニクッキング「千んゲン菜しらす和え」
- 21 日(金) 食育「ほうれん草ちぎり」
- 27 日(木) 焼き芋