



新年明けましておめでとうございます。新しい年が、ご家族にとって幸多き年となりますように、今年も食育に関するおたよりを提供させていただきます。

乳幼児期は、3食の食事とおやつ（1～2回）で1日の栄養をとっています。

おやつも食事の1つで、よい食習慣を身につけるためにもおやつについて考えてみましょう。

◆おやつの役割は？

子どもの胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中です。3度の食事だけでは必要な栄養がとれません。おやつは、こうした栄養を補う「捕食」です。特に、遊び食べやむら食いのある1～2歳児にとっては、「捕食」としての役割が大きいです。また、家族や友達と一緒に会話を楽しむ「楽しい時間」でもあります。

◆どれくらい必要？選び方は？

1日のエネルギーの10～15%程度を目安にします。1～2歳児で100～150kcal、3～5歳児で130～200kcalです。おやつには、お菓子やジュースだけでなく、ごはんやパン、芋類、果物、牛乳・乳製品などを組み合わせて選びましょう。お菓子を与えるときは、おせんべい + 果物 + 牛乳、ビスケット + ヨーグルト というように、他の食品を組み合わせましょう。

☆ 七草がゆ ☆

【材料 作りやすい分量】

ごはん お茶碗2杯分  
七草セット 1パック  
人参 50g

かつおだし 4カップ  
塩 小さじ1/2  
薄口しょう油 小さじ1

【作り方】

1. 七草セットは茹でて、みじん切りにする。人参は千切りにする。
2. 鍋にかつおだし、ごはん、①の七草・人参を入れて煮る。
3. 塩と薄口しょう油で味をととのえる。  
\*お好みで、ご飯を一度水で洗ってぬめりをとると、さらさらしたおかゆに仕上がります。



年末・年始にご馳走を食べてちょっと疲れた胃に嬉しい！家族で食べて無病息災♥



次号は、おやつの与え方です！  
お楽しみに！