



★2月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

2月4日は立春です。暦のうえでは春とはいえ、まだまだ寒く体調を崩すことが多いこの季節。新型コロナウイルスだけではなく、昨年は大きな流行がみられなかったインフルエンザも感染の機会を狙っているかもしれません。ウイルスに負けないためにも、バランスのよい食事と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。



健康的なおやつのとり方



幼児にとって「おやつ」は、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因になってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。さらに、肥満や低体重を避けることが、感染症を防ぐために有利だと考えられています。コロナウイルスが猛威を振るっている今、おやつの与え方を見直してみませんか。

栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳、食物繊維が豊富な芋類、ビタミンが豊富な果物を組み合わせましょう。夕飯までにお腹がすいてしまったときは、ごはんをおにぎりにしたり、出来上がった料理を味見してもらするなど、食事の一部を先に与えるのもおすすめです♪



糖質や脂質が多いものは避ける

砂糖や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘いお菓子やスナック菓子は、次の食事に影響が出てしまうので避けましょう。また、甘いお菓子やスナック菓子が習慣化すると、将来の糖尿病・肥満などの生活習慣病につながる危険性があるため、幼児期はなるべく与えないようにしましょう。



異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられませんが、チョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらも食べ過ぎてしまいます。



おやつは決まった時間・量で

おやつは生活のなかの楽しみでもあり、「心の栄養補給」でもあります。食べることで気持ちも安らぎます。しかし、子どもたちは食べる量をコントロールすることができません。次の食事が空腹状態で食べられる時間帯に、**適量**をお皿に盛りつけてあげましょう。

1～2歳：100～150kcal
3～5歳：150～200kcal

※子どもの年齢・体格・食欲・遊び方によって左右されます

こども園のおやつレシピ！

おすすめ！納豆のまぜまぜ焼き

ねばねばしなくて食べやすい！



- (材料) 4個分
- ごはん…大盛り1膳
 - ひきわり納豆…1パック
 - 刻みねぎ…ひとつがみ
 - 白ごま…小さじ1/2
 - ごま油…少々

- (作り方)
- ①ボウルにごはんと納豆を入れ、ごはん粒がつぶれるまで混ぜます。
 - ②①にねぎと白ごまを加えてさらに混ぜる。
 - ③フライパンにごま油を引き、②をスプーンで落として平たくのばし、両面がこんがりするまで焼いたら完成です♪