食育カレンダー

4月

きょうはなんのひ？

食にまつわる記念日をご紹介します

4日
米粉の日

14日オレンジデー
「**オレンジゼリー**」

9日
良いピーマンの日
「**チンジャオロース**」

17日
なすび記念日
「**ミート茄子**」

めくると説明が書いてあり、ふじ組はさっそくめくって読んでいました！

23日
明治おいしい牛乳の日
「**ミルクプリン**」

おすすめレシピ　春菊のかきあげ

材料　2人分
春菊　　150g　1㎝に切る
玉ねぎ　　1/2個　薄切り
ちくわ(アレルギーなし)　1本　半月切り
魚肉ソーセージ　1/2本　半月切り
揚げ油　適量　まぶす時用:小麦粉　適量
天ぷら用:小麦粉　40g　水　60㎖　塩　少々

①フライパンに揚げ油を2㎝の深さまで入れて170℃に熱します。②ビニール袋に春菊・玉ねぎ・ちくわ・魚肉ソーセージと小麦粉を適量加え、袋の口を閉じて振り全体にまぶします。③ボウルに小麦粉・水・塩を入れ混ぜ合わせ、②を入れ軽く混ぜ、お玉や大きめのスプーンですくいながら油の中に静かにずらしながら入れます。④火が通ったら完成です。

おやつの役割って？

1.栄養を補う食事(補食)小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。おやつは栄養を補う「第4の食事」として重要です。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつを摂りましょう。

2栄養バランスの調整　午前中の活動や昼寝明けの午後に体を動かすとき栄養が不足しがちになるため、おやつで炭水化物・たんぱく質・ビタミンなどを補います。

3生活リズムを整える　決まった時間におやつを食べることで規則正しい生活リズムを身に着ける手助けになります。食事習慣・体内時計の形成にも役立ちます。

4楽しみや安心感　おやつの時間は子どもにとってちょっとしたご褒美や楽しみの時間になります。友だちや家族と一緒に食べることで社会性も育まれます。

「おやつ＝お菓子」と思われがちですが「子どもが健康に育つための食事の一部」としてあげることが基本です。また乳幼児期・幼児期では発達段階が大きく異なるのでそれぞれに合った配慮が必要です。

50 kcalの目安量　**バナナ1/2本　りんご1/2個　ビスケット2枚　チーズ１個**
ヨーグルト60ｇ　おにぎり30ｇ　牛乳　75ｍｌ　さつまいも40ｇ　ホットケーキ1/4(1枚)
手作りゼリー　80～100㎖　市販ゼリー　40～70ｇ　クラッカー3枚　ビスケット１枚　せんべい1枚

年令別:1日の目安量

0歳児　50～100kcal
「おやつ＝栄養を補うミニ食事」シンプルで消化のいいもの
ふかしいも(じゃがいも・さつまいも)野菜スティック(にんじん・きゅうり＋かつお節)果物(バナナ・りんご煮)豆腐蒸しパン(豆腐・小麦粉・にんじんすりおろし)　など

1～2歳児　100～150kcal
「楽しみ・学び」につながる時期。
噛む力・食べ方が発達
おにぎり(おかか・わかめ)
チーズ　ヨーグルト
果物　野菜蒸しパン
クラッカー　など

3歳児以降150～200kcal
　食べる力が備わる時期　噛み応え・腹持ちのいいもの
おにぎり　(梅・しらす・わかめなど)焼きいも　サンドイッチ
蒸しパン　手作りゼリー
フルーツポンチ　ホットケーキ
など