



# 給食だより

令和6年11月  
栄養士 照屋恵美



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけて上げたいものです。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期は呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。



## 幼児期に大切な間食(おやつ)について

乳幼児期は成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、1度に食べられる量には限りがあります。そのため食事だけでなく間食でしっかりと栄養をとる必要があります。



- ① 量・・・3時のおやつで与える量としては、1日のエネルギー量の15~20%(200~250kcal)  
夕食が遅くて、おなかがすいた時は、1日のエネルギー量の10%(80~140kcal)
- ② 時間・・・食事と間食の間の時間が短いと、おなかが空かず食事を十分に食べられないことがあります。  
食事と間食の間は、2~3時間あけるとよいでしょう。
- ③ 内容・・・3回の食事で主食が少ない場合は、おにぎりやパン・果物・乳製品・枝豆など、炭水化物やビタミン・ミネラルが補給できるおやつの方がおすすめです。  
不足しがちな栄養素をおやつで補給することで元気な体を作ることができます。

**夕方のおやつは、夕食に影響しない程度にしましょう!**

帰宅したら大急ぎで夕食を作らなきゃいけない時に、おなかをすかせた子どもたちがぐずったり、泣きだしたりと大変です。しかし、欲しがるままにお菓子やジュースをあげてしまうと夕食に影響してしまいます。こんな時にさっと出せる、軽い間食「ちょっと・・・つなぎ食」を知っておくと便利です。

**野菜スティック**・・・軽く茹でたり、塩もみにする。

**ふかし芋**・・・40g程度 (ご飯と一緒に炊飯器でも作れます)

**ミニおにぎり**・・・ふりかけやしらす・鮭などを混ぜたおにぎり。20gの程度の大きさを2~3個

**果物**・・・40g程度 甘くて美味しいので食べ過ぎに注意

(レーズンやプルーン等はカットする手間もなく鉄分も豊富)



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されました。和食で楽しい食卓を!!