



新年を迎えるにあたり、今年も日々の食生活を大切に、健康に過ごしたいですね。さて、幼児期の子どもにとって、おやつはとても大切な役割を担っています。普段のおやつを見直してみましょ。



★今月の目標★

おやつの内容や量に気をつけましょ

おやつ役割を確認しましょ!

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや 栄養素、水分を補います。
- ②時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



おやつを見直してみましょ!

①内容と量

1日に必要なエネルギー量の10~20% (100~250kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう、量を調節しましょ。

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょ。

※味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。

<おすすめのおやつ>

- ・じゃがバター(中1個分) + 牛乳(200mL)

- ・果物(りんご1/4個やバナナ1/2本) + ヨーグルト(90g)
- ※()内は3~5歳児の目安量です。

②食べる回数と時間

1日1~2回、食事から前後2時間空くよう調整しましょ。

※時間を決めて食べることで、食事の時間にお腹を空かせることができます。

<保育所等でのおやつ>

- ・午前10時頃(0~2歳児)
- ・午後3時頃



③楽しい時間を過ごしましょ

【家族団らん】

家族で食卓を囲み、ゆったりとした時間を過ごしましょ。

【一緒におやつを作る】

おやつ作りは、お子さんの食べ物への関心が高まります。ホットケーキを焼いたり、おにぎりを握ったり、無理のない範囲で取り入れてましょ。



1月の食にまつわる行事

人日の節句(1月7日)

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)が入ったおかゆを食べる風習があります。

鏡開き(1月15日頃)

松の内が明けたあと、神様に供えていた鏡もちを食べて、健康を祈る行事です。

大寒(1月20日~2月2日)

1年で最も寒いとされる時期です。大寒の頃に旬を迎えるぶりやごぼうが縁起物とされています。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。1月は静岡県の『静岡おでん』を取り入れています。



1月献立

★印の日は、お弁当箱がいりません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
				未満児	以上児	飲み物
4	土	小魚家族牛乳	★しよくパン・りんごジャム・チーズかまぼこぎゅうにゅう・あおりんごゼリー	たべっこペイビー	たべっこペイビー	グレープジュース
6	月	こめせんべい牛乳	ごはん・さかなのソースやきばくさいひたし・じゃがいものよしのに	たべっこおやさい	たべっこおやさい	ぎゅうにゅう
7	火	やわらかおかき(青のり味)牛乳	ななくさうどん・どりにくのみそやきそえやさい・くるまめにまめ・おにぎり	しろいふうせん(ミルク)	しろいふうせん(ミルク)	ぎゅうにゅう
8	水	アンパンマンふんわりヨーグルト牛乳	ゆかりごはん・むしちくわ・もやししょうゆあえ・れんこんのときご	ミレービスケット	ミレービスケット	きになるやさい
9	木	さくふわせんべい牛乳	しよくパン・とうふのうまに・ウインナーソーサー・はりはりあえ	にんじんケーキ	にんじんケーキ	ぎゅうにゅう
10	金	チーズスティック牛乳	ごはん・ぶたにくのきのこいため・チンゲンサイかぼちゃのコンソメあじ	とんがりコーン	とんがりコーンもち	おちゃ
11	土	野菜ハイハイ牛乳	★しよくパン・いちごジャム・ぎゅうにくソーセージぎゅうにゅう・ヨーグルト	おこめリング	おこめリング	りんごジュース
14	火	野菜入りソフトせんべい牛乳	しよくパン・わふうえごまハンバーグ・ベイクドポテトトマト・コンソメスープ	てつカルウエハース	てつカルウエハース	ぎゅうにゅう
15	水	マンナビスケット牛乳	★カレーライス・かぶのあまずけ・みかん	ひとちしょうゆせんべい	ひとちしょうゆせんべい	ぎゅうにゅう
16	木	パンキンせんべい牛乳	ごはん・さきみかつ・はくさいつけ・◇しずおかおでん	とうにゅうプリン	とうにゅうプリン	おちゃ
17	金	のりもビスケット牛乳	ごはん・さかなのにんじんやき・ほうれんそうひたし・こうやどうふふくめに・はるかオレンジ	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト	おちゃ
18	土	おこめせんべい牛乳	★しよくパン・ブルーベリージャム・ほうちんチーズぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	カルシウムせんべい(うましおあじ)	カルシウムせんべい(うましおあじ)	オレンジジュース
20	月	ふんわり野菜せん(ほうれん草)牛乳	しよくパン・どりにくのマスタードやきプロックリー・ひたし・キャベツのクリームに	じゃこせんべい	じゃこせんべい	ぎゅうにゅう
21	火	ソースせんべい牛乳	ごはん・ぶらだいにん・きんぴらごぼうきよほうゼリー	アスパラガスポーロ	アスパラガスポーロ	ぎゅうにゅう
22	水	にんじんせんべい牛乳	あおなごはん・パーベキューチキンこまつひたし・とうふのみそしる	おこめリング	おこめリング	未満児: おちゃ 以上児: ジョアストロベリー
23	木	えだまめビスケット牛乳	ごはん・さかなのレモンみそやきいそあえ・トマト・しめ	マスカットゼリー	マスカットゼリー	おちゃ
24	金	古代米せんべい牛乳	しよくパン・スバゲッティパオリタンム・エール・みずなサラダ	にくまん	にくまん	ぎゅうにゅう
25	土	ハイハイ牛乳	★しよくパン・みかんジャム・かためきチーズぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	ひとちしょうゆせんべい	ひとちしょうゆせんべい	りんごジュース
27	月	やわらかえびせんべい牛乳	ごはん・どりにくのりやきあまずあえ・にゅうめん	ミニたいやき	ミニたいやき	ぎゅうにゅう
28	火	クラッカー牛乳	しよくパン・さかなのからあげ・コーンあえあつあげとやさいのあんからめ	ももタルト	ももタルト	ぎゅうにゅう
29	水	かぼちゃせんべい牛乳	★そぼろごはん・やさいシューマイゆかりあえ・のみそしる	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	ぎゅうにゅう
30	木	やわらかおかき(きな粉味)牛乳	ごはん・いわしのつけ・そくせきづけトマト・ひざいために	カルシウムせんべい(うましおあじ)	カルシウムせんべい(うましおあじ)	やさいせいじかつ
31	金	野菜入りソフトせんべい牛乳	しよくパン・ローストチキンプロックリー・ポテト	すいぞくかんのなかまたち	すいぞくかんのなかまたち	おちゃ

<献立紹介>

にんじんケーキ~4人分~

緑黄色野菜がたっぷりとれます

(材料)		A	
・にんじん	80g	・サラダ油	20g
・豆乳	80g	・小麦粉	96g
・砂糖	32g	・ベーキングパウダー	4g

(作り方)

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② ボウルに豆乳、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に合わせてふるったAを加え、さっくり混ぜる。
- ④ ③を型に流し、オーブンで180℃30分焼く。

