

献 立 表 < 以上児 >

2023年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	ときわ保育園 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	ピクニックランチ	522 16.5 13.9 1.0	○あんパン、七分つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	卵、ベーコン、ツナ缶、しらす干し	みかん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、りんご、キャベツ	食塩		あんぱん
2 土	(希望保育)お弁当持参							おやつ持参
4 月	ご飯 ひじきの炒め煮 ごま和え 味噌汁	529 17.4 17.7 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、油	鶏もも肉、○無塩バター、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、さつま揚げ、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、こまつな	しょうゆ、本みりん		ミルク パウンドケーキ
5 火	ご飯 洋風炒りたまご ほうれん草のポテト和え 味噌汁、りんご	530 18.5 14.5 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、油	木綿豆腐、○おから、○豆乳、卵、○脱脂粉乳、ウインナー、油揚げ、みそ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、もやし、キャベツ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	中濃ソース、しょうゆ、食塩		ミルク おからドーナツ
6 水	大根カレーライス 小松菜のサラダ ヨーグルト	536 19.3 17.6 1.6	七分つき米、○小麦粉、押麦、ごま、マヨネーズ、○油、油、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、○卵、○豚肉(肩ロース)、○かつお節	だいこん、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、もやし、りんご、キャベツ、○ねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、○しょうゆ、しょうゆ		お好み焼き
7 木	ご飯 厚揚げのそぼろあん ささみ和え 味噌汁	545 24.0 17.5 1.7	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、押麦、三温糖、片栗粉、油	生揚げ、○卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、かつお節	○きゅうり、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな、えのきだけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、○食塩		ミルク サンドイッチ
8 金	パン 魚と白菜のシチュー キャベツの胡麻マヨネーズ和え みかん	515 19.5 12.1 1.4	ロールパン、○もち米、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、三温糖	牛乳、たら、鶏ささ身、○あずき(乾)	みかん、はくさい、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、こまつな	ホワイトルウ、しょうゆ、○食塩、中華あじ、食塩		赤飯おにぎり ウエハース
9 土	(希望保育)お弁当持参							おやつ持参
11 月	三色ごはん フレーク和え 味噌汁	515 20.0 15.2 1.6	七分つき米、三温糖、○油、押麦	豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、でんぶ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○食塩		ミルク フライドポテト
12 火	ご飯 切干大根煮 れんこんごま和え 味噌汁、りんご	548 15.7 8.3 1.4	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	りんご、にんじん、はくさい、れんこん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、えのきだけ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん		焼芋
13 水	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	504 21.6 12.0 1.5	七分つき米、○メロンパン、じゃがいも、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん		ミルク メロンパン
14 木	ご飯 魚の香味揚げ さつま芋サラダ もやしスープ	496 19.6 22.6 1.5	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦	さば、○生揚げ、○ウインナー、豚バラ肉、○かつお節	○だいこん、○しらたき、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	○しょうゆ、○みりん、中華あじ、食塩		おでん
15 金	パン ポークビーンズ 大根サラダ 春雨スープ、みかん	535 18.4 16.6 1.6	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、○ごま油、油、三温糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、大豆(乾)、○しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○こまつな、キャベツ、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、○食塩、食塩		菜飯おにぎり ウエハース
16 土	(希望保育)お弁当持参							おやつ持参
18 月	ご飯 とり天 ポパイサラダ 味噌汁	551 25.7 16.6 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、押麦	鶏ささ身、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、卵、○牛乳、みそ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、食塩		ミルク さつまいもマフィン
19 火	ご飯 魚のポテト焼き 切干大根の酢の物 すまし汁、りんご	500 24.6 11.7 1.2	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、○三温糖、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、○鶏もも肉、鶏ささ身、油揚げ、○バター、かつお節、○かつお節	りんご、○キャベツ、キャベツ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、○酒、酢、食塩		鶏肉とキャベツのパスタ
20 水	チキンライス さつま芋のごまマヨネーズ 中華スープ	477 15.5 11.8 1.4	七分つき米、さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦、ごま、油	○調製豆乳、○卵、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ缶、○きな粉	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、チングンサイ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、中華あじ、しょうゆ、食塩		豆乳プリン せんべい
21 木	ご飯 レバーともやしの炒め物 三色ごま和え 味噌汁	469 21.5 13.1 2.0	七分つき米、○白玉粉、押麦、ごま油、ごま、三温糖	豚レバー、○牛乳、木綿豆腐、○粉チーズ、○卵、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、えのきだけ、にんじん、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、食塩		ポンデケージョ
22 金	パン 揚げ魚の甘酢あんかけ 南瓜と蓮根のサラダ 豆腐スープ、みかん	532 22.3 14.6 1.6	ロールパン、○七分つき米、片栗粉、○押麦、油、マヨネーズ、三温糖	さけ、○鶏ひき肉、木綿豆腐、○みそ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、れんこん、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、えのきだけ、しいたけ、にんにく、○しょうが、しょうが	ケチャップ、酒、酢、○しょうゆ、○酒、中華あじ、しょうゆ、食塩		鶏味噌おにぎり ウエハース
23 土	(希望保育)お弁当持参							おやつ持参
25 月	ドリア 卵スープ バナナ	565 17.7 18.5 1.6	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、○粉糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○無塩バター、卵、○脱脂粉乳、バター	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩、カレー粉		ミルク スノーボールクッキー
26 火	ご飯 野菜の五色揚げ スペゲティサラダ コーンの卵スープ	548 17.8 18.4 1.2	七分つき米、さつまいも、サラダ用スペゲティー、マヨネーズ、油、押麦、三温糖、片栗粉、ごま	○ビヒダスブレーンヨーグルト加糖、木綿豆腐、だいこん(乾)、卵、ハム、ツナ缶	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りんご、こまつな	しょうゆ、中華あじ、食塩		ヨーグルト バナナチップ
27 水	ご飯 南瓜のそぼろ煮 五目冷奴 味噌汁	550 22.2 13.0 1.6	○クリームパン、七分つき米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、生わかめ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢		ミルク クリームパン
28 木	(希望保育)お弁当持参							おやつ持参

献 立 表 < 未満児 >

2023年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 金	わかめご飯 千草焼き マカロニツナサラダ みかん	(491) (13.7) (21.2) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油、○救給カレー	卵、ベーコン、ツナ缶、しらす干し、○調製豆乳	みかん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、りんご、キャベツ	食塩	豆乳	カレーライス
2 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーク	りんごジュース おやさいせんべい
4 月	ご飯 ひじきの炒め煮 ごま和え 味噌汁	(463) (16.9) (17.0) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、油	鶏もも肉、○無塩バター、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、さつまい揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、こまつな	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク パウンドケーキ
5 火	ご飯 洋風炒りたまご ほうれん草のポテト和え 味噌汁、りんご、バナナ	(472) (15.7) (11.6) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、油	木綿豆腐、○おから、○豆乳、卵、○脱脂粉乳、ワインナー、油揚げ、みそ、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、もやし、キャベツ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、バナナ	中濃ソース、しょうゆ、食塩	ポーク	ミルク おかからドーナツ
6 水	大根カレーライス 小松菜のサラダ ヨーグルト	(498) (18.9) (18.4) (1.6)	七分つき米、○小麦粉、押麦、ごま、マヨネーズ、○油、油、三温糖	○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、○卵、○豚肉(肩ロース)、○かつお節、○調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	だいこん、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、もやし、りんご、キャベツ、○ねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、○しょうゆ、しょうゆ	せんべい	好み焼き 豆乳
7 木	ご飯 厚揚げのそぼろあん ささみ和え 味噌汁	(476) (22.2) (16.8) (1.4)	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、押麦、三温糖、片栗粉、油	生揚げ、○卵、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、かつお節、○調製豆乳	○きゅうり、にんじん、かほちゃん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな、えのきだけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、○食塩	豆乳	ミルク サンドイッチ
8 金	ご飯 魚と白菜のシチュー キャベツの胡麻マヨネーズ和え みかん	(488) (15.2) (7.9) (0.9)	○もち米、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、三温糖、七分つき米	牛乳、たら、鶏ささ身、○あずき(乾)	みかん、はくさい、キャベツ、にんじん、プロッコリー、しめじ、こまつな、○バナナ	ホワイトルウ、しょうゆ、○食塩、中華あじ、食塩	バナナ	赤飯おにぎり ウエハース
9 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーク	りんごジュース ビスケット
11 月	三色ごはん フレーク和え 味噌汁	(452) (18.9) (15.0) (1.4)	七分つき米、三温糖、○油、押麦	○調製豆乳、豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、油揚げ、でんぶ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○食塩	豆乳	ミルク フライドポテト
12 火	ご飯 切干大根煮 れんこんごま和え 味噌汁、りんご、バナナ	(496) (15.2) (9.5) (1.3)	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	○調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、ツナ缶、さつまい揚げ、みそ、かつお節	りんご、にんじん、はくさい、れんこん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、えのきだけ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、バナナ	しょうゆ、本みりん	せんべい	焼芋 豆乳
13 水	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	(462) (19.1) (13.2) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、○バター、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ポーク	ミルク きな粉トースト
14 木	ご飯 魚の香味揚げ さつま芋サラダ もやしスープ	(435) (16.0) (18.1) (1.2)	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、押麦	さば、○生揚げ、○ワインナー、豚バラ肉、○かつお節	○だいこん、○しらたき、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、○こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、○バナナ	○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、中華あじ、食塩	バナナ	おでん風煮
15 金	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ 春雨スープ、みかん	(498) (16.2) (14.2) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、○ごま油、油、三温糖、七分つき米	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、大豆(乾)、○しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、○調製豆乳	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○こまつな、キャベツ、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳	菜飯おにぎり ウエハース
16 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーク	りんごジュース おやさいせんべい
18 月	ご飯 とり天 ポパイサラダ 味噌汁	(471) (21.6) (14.9) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、押麦	鶏ささ身、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター、卵、○牛乳、みそ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、食塩	クラッカー	ミルク さつまいもマフィン
19 火	ご飯 魚のポテト焼き 切干大根の酢の物 すまし汁、りんご、バナナ	(476) (21.2) (12.2) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、○三温糖、ごま油、○七分つき米	○調製豆乳、さけ、木綿豆腐、○鶏もも肉、鶏ささ身、油揚げ、○バター、かつお節、○かつお節	りんご、○キャベツ、キャベツ、にんじん、○しめじ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、○にんにく、バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、○酒、酢、食塩	せんべい	鶏肉とキャベツのピラフ 豆乳
20 水	チキンライス さつま芋のごまマヨネーズ 中華スープ	(449) (13.4) (11.1) (1.1)	七分つき米、さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦、ごま、油	○調製豆乳、○卵、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ缶、○きな粉	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、プロッコリー、チングアンサイ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、○バナナ	ケチャップ、中華あじ、しょうゆ、食塩	バナナ	豆乳プリン クラッカー
21 木	ご飯 レバーともやしの炒め物 三色ごま和え 味噌汁	(447) (19.5) (13.3) (1.7)	七分つき米、○白玉粉、押麦、ごま油、三温糖	豚レバー、○牛乳、木綿豆腐、○粉チーズ、○卵、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、えのきだけ、にんじん、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、食塩	ポーク	パンデケージョ 豆乳
22 金	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 南瓜と蓮根のサラダ 豆腐スープ、みかん	(486) (17.4) (11.4) (1.2)	○七分つき米、片栗粉、○押麦、油、マヨネーズ、三温糖、○三温糖、七分つき米	さけ、○鶏ひき肉、木綿豆腐、○みそ	みかん、かほちゃん、たまねぎ、はくさい、れんこん、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、えのきだけ、しいたけ、にんにく、○しょうが、しょうが	ケチャップ、酒、酢、○しょうゆ、○酒、中華あじ、しょうゆ、食塩	クラッcker	鶏味噌おにぎり ウエハース
23 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーク	りんごジュース ビスケット
25 月	ドリア 卵スープ バナナ	(480) (14.6) (14.8) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、○粉糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○無塩バター、卵、○脱脂粉乳、バター	バナナ、にんじん、プロッコリー、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩、カレー粉	ポーク	ミルク スノーボールクッキー
26 火	ご飯 野菜の五色揚げ スペゲティサラダ コーンの卵スープ	(475) (15.1) (13.7) (1.2)	七分つき米、さつまいも、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、油、押麦、三温糖、片栗粉、ごま、○三温糖	木綿豆腐、だいす(乾)、卵、ハム、ツナ缶、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りんご、こまつな、○みかん缶、○バナナ	しょうゆ、中華あじ、食塩	バナナ	みかんヨーグルト クラッcker
27 水	ご飯 南瓜のそぼろ煮 五目冷奴 味噌汁	(488) (18.8) (12.6) (1.3)	七分つき米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○油、○米粉、○三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳、○調製豆乳	かほちゃん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、生わかめ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○りんご	しょうゆ、本みりん、酢	豆乳	ミルク りんご米粉蒸しパン
28 木	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーク	りんごジュース ビスケット

健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつの食べ方」をお伝えします。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるという目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。



★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1~6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

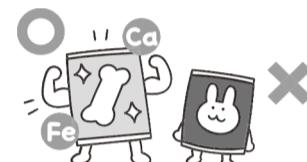
★上手に栄養をとるコツ

■おやつの食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きのものを選ぶようにしましょう。

<市販品を選ぶポイント>

- 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をすることで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。



■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

■おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせることで、多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも・シリアル)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。



■砂糖、油脂を多く含む食材を避ける

・甘いおやつが良くない理由

砂糖などの糖類は、肥満防止、むし歯予防のために、1日の摂取カロリーの5%程度に減らすことが推奨されています。3~5歳児(男)の場合、1300キロカロリーが基準値なので、砂糖などの糖類は1日に16g以下が適量となります。糖類は、調理に使う砂糖やトマトケチャップ等の調味料にも含まれるため、気をつけましょう。

1日に摂取してもよい量(糖類16g)は、いったいどれぐらい？

100%ジュース
200g

シュークリーム
1個

チョコレート(30g)
3かけ

日本食品標準成分表炭水化物成分表2020年版よりWHOが制限している糖類を集計。WHOがいう糖類は、ブドウ糖、果糖、ショ糖(砂糖)なので、米などの炭水化物、野菜類のデンプンからの摂取量については、考える必要はありません。

・油脂が多いスナック菓子が良くない理由

スナック菓子は、いもやトウモロコシを食物油で揚げたお菓子が主流です。油を使っているため、重量が軽くて高カロリーです。味付けが濃く、油の酸化防止のために食品添加物も使われています。「サクッ」とした食感や「カリカリ」とした響きが心地よい点も重なり、やみつきになる傾向があるため、できるだけスナック菓子からは遠ざかりましょう。



令和5年は12月22日が冬至です

北半球では太陽の高さが1年で最も低くなるため、1年中で最も短(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長くなります。この冬至の日に、柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。