



令和4年12月1日  
井堀保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒くなり空気が乾燥しだすと、インフルエンザや嘔吐・下痢が流行しやすくなります。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら、病気に負けない身体作りをしていきましょう。

## 「おやつ」の食べ方

子どもへのおやつを「虫歯や肥満の原因になるし、ご飯を食べなくなるから」と控えてしまうことはありませんか？大人は、好きなものをご褒美の様に食べたりしますが、子どもにとってのおやつには、不足した栄養を補うなどの、役割があります。どのような物をどれくらいあげると良いか下記を参考にしてみてください。

1日のおやつ摂取カロリー

1～2歳・・・150kcal前後

3～5歳・・・200kcal前後

おやつと一緒に、飲むヨーグルトやジュースを与える時は、その分も計算に入れます。

バナナ（1本）・・・80kcal

みかん（1個）・・・80kcal

さつまいも（半分）・・・80kcal

あんぱん（1個）・・・170kcal

ロールパン（1個）・・・95kcal

ドーナツ（1個）・・・230kcal

参考までにコップ1杯（200ml）として

りんごジュース・・・86kcal

飲むヨーグルト・・・140kcal

※ お菓子の袋の裏には、カロリーの表示があるので、参考にしましょう。



## おすすめ食材(ツナ缶)

ツナ缶は、原材料としてビンナガマグロやキハダマグロが主に使われています。マグロの価格高騰から、カツオで代用した物も販売されています。保育園では、マグロのものを使用しています。ツナ缶には、タンパク質やDHA・EPAといった成分が含まれ、子ども達の知能の発達に必要な栄養が入っています。ツナが浸かっている油にも、同様の成分が溶け込んでいるので、丸ごと使用すれば、一緒に摂取することが出来ます。

保育園では、「ツナサラダ」に使用します。

- 黒豆 … 「まめ」は「まじめに」という意味でまめに動き元気に過ごせますようにという願いが込められています。
- 昆布巻き … 「よろこんぶ」の語呂合わせ
- 伊達巻き … 形が巻物に似ていることから、学問向上
- 田作り … 豊作をねがって
- 海老 … 腰が曲がるまで長生きできますように、長寿の意味。



12月22日は冬至です。

冬至に「ん」の付く食べ物を食べると、幸運になると言われています。かぼちゃは、別名「なんきん」とも言われ、「ん」が二つも入っています。その他に、「にんじん」「れんこん」などがあります。体を温める効果のある野菜です。保育園では、「かぼちゃ含め煮」を食べます。