



令和7年1月1日
井堀保育園

先日の研修で、子どものおやつについての話を聞く機会がありました。その時に話していたのは、3食で補えない栄養素をおやつで補うという話でした。栄養面だけではなく、子ども達にとっては楽しみの一つでもあります。子どもと一緒に、楽しく栄養が摂れるおやつ選びが出来ると良いですね。



おやつで摂るエネルギーの目安・・・100~200Kcal

例) 牛乳100cc 61Kcal+クッキー10g (1,2枚) 51Kcal=112Kcal

栄養素別食材

- | | |
|--------|---------------------|
| たんぱく質 | ・・・牛乳・卵・豆乳 |
| 食物繊維 | ・・・さつまいも・とうもろこし・ごま |
| カルシウム | ・・・小魚・ヨーグルト・チーズ |
| カリウム | ・・・バナナ・ほうれん草 |
| マグネシウム | ・・・大豆・豆腐・アーモンド |
| 鉄 | ・・・青のり・干しエビ・抹茶 |
| 銅 | ・・・ココア・小豆・アーモンド |
| ビタミンC | ・・・いちご・オレンジ・キウイフルーツ |
| ビタミンA | ・・・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草 |



※上記の入ったおやつを探してみてくださいはいかがでしょうか？



1月7日は七草がゆです

1月7日は、お正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に、七草をおかゆに入れて食べます。

保育園でも、7日に「かわり七草がゆ」を食べます。



おすすめ食材(あずき)

日本人に馴染みのある小豆は、食物繊維が豊富に入っています。食物繊維には、お通じの改善と腸内で善玉菌を増やす働きがあります。その他に、「サポニン」というファイトケミカル(植物だけが持つ抗酸化成分)の一種で、免疫力を上げてくれる働きがあります。

給食では、誕生会の「小豆ご飯」で食べます。苦手な子も多いので、今年の小豆ご飯には一工夫されています。何が入っているかは、当日のお楽しみに！

