



誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

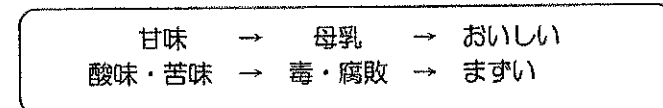
お知らせ



幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。そのため十分な栄養が必要なのですが、噛む力や、消化、体内に栄養素を吸収する機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期でもあります。健康的な食べ方、社会性、マナーなど基本的な食習慣を、子どもの心身の発育に合わせて身につけていきましょう。

1. 好き嫌い対策

味には受け入れやすい味(甘味)と拒絶されやすい味(酸味・苦味)があります。酸味や苦味を受け入れるには時間がかかるので、最初は食べられなくて当たり前です。大きくなるにつれ、酸味・苦味も自然と受け入れられるようになります。また、子どもが嫌いな食べ物を大人と一緒に食べて、食べることができたら褒めてあげると、子ども達もはりきるかもしれませんね。



★まずは代替品で!

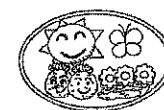


にんじんがダメでも、同じ緑黄色野菜のかぼちゃが食べられたらOK!

同じ葉っぱ野菜ならOK!

2. むら食い・遊び食べ対策

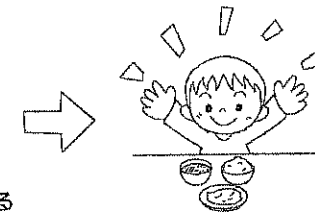
欲しがらから与える、食べないから与えない、ということはず、規則正しく食事を提供しましょう。また、食事に集中できるように工夫したり、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



楽しく盛り付け



作りながら食べることで集中する



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	火		肉団子スープ,ミニトマト(佃煮),マカロニサラダ(柿)	202	1.3	スコーン,牛乳	えびかきもち,オレンジ
2	水		ひじきとさつま芋煮,もやしとわかめのナムル,チーズ(柿)	178	1.5	柿,ホームパイ	動物ビスケット,あられ
3	木		文化の日				
4	金		コーンシチュー,小松菜ともやしのお浸し	224	1.4	みかん,星食べよ	ビスコ,ロングサラダ
5	土		ビスコ,のりあられ,牛乳				
6	日	報恩講					
7	月		豚肉の柳川風煮物,ブロッコリーのマヨネーズ添え,かぼちゃ煮	260	1.2	パン,牛乳	ミレーフライ,りんご
8	火		牛肉とじゃが芋の煮物,ハムサラダ	277	2.1	バナナ,ぼたぼた焼き	きなこせんべい,ばかうけ
9	水		麻婆豆腐,キャベツとコーンの中華和え	252	1.3	ゼリー,甘辛せんべい	オレンジ,塩せんべい
10	木		ハンバーグソース煮,粉ふき芋,コーン卵スープ	324	2.0	りんご,あられ	揚げ一番,バナナ
11	金	誕生会	炊き込みご飯,えびフライ,マカロニサラダ,果物,お菓子	285	2.3	ヨーグルト,えびかきもち	
12	土		星食べよ,サブレ,りんごジュース				
13	日						
14	月		コロッケ,厚揚げの五目旨煮,スティックきゅうり	203	0.8	きなこせんべい,あられ	塩せんべい,りんご
15	火		ビーフンスープ,さつま芋サラダ	239	1.3	みかん,塩せんべい	クラッカー,ポーロ
16	水		カレーシチュー,ミニサラダ(チーズ)	278	1.8	ふかし芋,牛乳	ゼリー
17	木		焼き魚(鮭),五目みそ汁(鶏肉・さといも),わかめの酢の物	176	0.7	柿,まがりせんべい	バナナ,ハイハイ
18	金		白身魚のケチャップあんかけ,さといものころ煮,かき玉汁(ねぎ)	167	1.8	ゼリー,ばりりんこ	みかん
19	土	こども園文化祭					
20	日						
21	月		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃの甘煮,みそ汁(かぶ・あけ)	244	1.7	ムーンライト,チーズ(柿)	みかん
22	火	5オクリ懇談会	ミンチカツ,大根のクリーム煮,ブロッコリーとコーンのソテー	346	2.0	星食べよ,きなこせんべい	りんご,ばりりんこ
23	水		勤労感謝の日				
24	木	0オクリ懇談会	牛肉と蓮根の炒め物,粉ふき芋(コンソメ),白菜とベーコンのスープ	149	2.1	バナナ,のりあられ	チーズ(柿),アガアガビス
25	金	1オクリ懇談会	焼き魚(さば),スティックきゅうり,けんちん汁(鶏肉)	227	1.3	マフィン,牛乳	みかん
26	土		おととと,りんごジュース				
27	日						
28	月	2オクリ懇談会	煮込みうどん,ツナサラダ(大根)	250	2.8	みかん,白い風船	りんご,白い風船
29	火	3オクリ懇談会	白身ワケツツソースかけ,春雨サラダ,さつま芋の味噌汁	276	2.3	のりあられ,りんご	動物ビスケット,あられ
30	水	4オクリ懇談会	筑前煮(大根入り),ごま酢キャベツ	164	1.1	おにぎり	乳ッ,きなこせんべい

※ 3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。
※ みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。

健康的なおやつを食べ方

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「健康的なおやつを食べ方」をお伝えします。

★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳の子どもは、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

■おやつのお食材を選びましょう

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、子ども向きなものを選ぶようにしましょう。

■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、食事時間の配慮が必要です。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。ごはんて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。

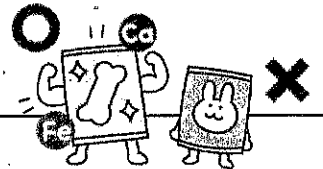
■おやつは単品ではなく組み合わせる

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えます。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、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

肥満防止、むし歯予防のために、砂糖などの糖類は3～5歳児の場合、16g以下が適量となります。糖類は、調理に使う砂糖やケチャップ等の調味料にも含まれるため、おやつでは甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。

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。やみつきになる傾向があるため、気を付けましょう。



▼＜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



いも+牛乳



バナナ+チーズ+麦茶



シリアル+ヨーグルト+フルーツ

【1日に摂取してもよい量

（糖類 16g）は、どれくらい？】



100%ジュース 200cc

または



シュークリーム 1個

または



チョコレート（30g）3かけ