



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2021. 11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。
寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！
いろいろな食材を給食に取り入れられるよう工夫して給食を作っていきます。お楽しみに・・・

幼児期の食事について おやつ

子どもは胃が小さく消化吸収力も発達途中です。大人と同じ1日3回の食事では必要な栄養が摂れません。食事で足りなかった栄養を補うために【おやつ】補食が必要になります。給食では、効率よく必要なエネルギーを摂取するために、普段の食事よりも小さめのおにぎりやチーズやハムをサンドしたパン、そして野菜を使ったケーキ等を提供しています。

おやつのポイント

- ① 栄養のバランスを考えて選びましょう。～食事で不足がちな栄養素を補います～
おにぎり、パン、いも類、果物に牛乳やヨーグルト(カルシウム)をプラス！
- ② 量を考えて食べましょう。～次の食事に差し支えない量が基本です～
- ③ 時間を決めて食べましょう。
～だらだら食べていると歯の再石灰化(修復)の時間が取れず虫歯になりやすくなります～



おやつの栄養価 1日に必要な栄養素の10～20%

◆1～2歳児

約100～200キロカロリー
《50キロカロリーの目安》

◆3～5歳児

約150～250キロカロリー

カロリー表記ではわかりづらいため、50キロカロリーの食べ物を参考にまとめました。



(例)

バナナ: 半分

りんご: 半分

ビスケット: 2枚くらい

卵ボーロ: 6粒(13g)

スライスチーズ: 1枚(18g)

市販カップヨーグルト: 1個(60～70g)

おにぎり小: 1個(30g)

牛乳: 75ml

さつまいも: 40g(中1/4本)



※数種類組み合わせることで、栄養をバランスよく摂取することができます。

”旬のさつまいもを使ったおやつ” スイートポテト

【材 料】 5～6個

【作り方】

さつまいも 中1本(200g)

バター 10g

砂糖 20g

牛乳 20g

塩 適量

① さつまいもは皮を剥いて小さめに切り、水にさらしておく。

② 水気をよく切ったら耐熱皿等に入れて、レンジで柔らかくなるまで加熱する。

③ マッシャー等でつぶしながら材料をすべて入れて混ぜる。

④ 手でお好みの形に整えバターを薄く塗ったアルミホイルかオーブンシートの上に並べる。

⑤ トースターで焼き目がつくまで焼いたら出来上がり。

【おいしく作るコツ】

甘味はさつまいもの大きさによって味を見ながら調整してください。

牛乳の量もゆるすぎないように加減をしながら入れてください。

