



新年を迎えるにあたり、今年も日々の食生活を大切に、健康に過ごしたいですね。さて、幼児期の子どもにとって、おやつはとても大切な役割を担っています。普段のおやつを見直してみましょう。



★今月の目標★

## おやつの内容や量に気をつけましょう



### おやつの役割を確認しましょう！

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや 栄養素、水分を補います。
- ②時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



### おやつを見直してみましょう！

#### ①内容と量

1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal) 程度を目安とし、次の食事に影響しないよう、量を調節しましょう。

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。

**\*味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。**

<おすすめのおやつ>

・じゃがバター(中1個分)  
+ 牛乳(200mL)

・果物(りんご1/4個やバナナ1/2本)  
+ ヨーグルト(90g)

**\* ( ) 内は3～5歳児の目安量です。**

#### ②食べる回数と時間



1日1～2回、食事から前後2時間空くよう調整しましょう。

**\*時間を決めて食べることで、食事の時間にお腹を空かせることができます。**

<保育所等でのおやつ>

- ・午前10時頃(0～2歳児)
- ・午後3時頃

#### ③楽しい時間を過ごしましょう

【家族団らん】

家族で食卓を囲み、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

【一緒におやつを作る】

おやつ作りは、お子さんの食べ物への関心が高まります。ホットケーキを焼いたり、おにぎりを握ったり、無理のない



#### 1月の食にまつわる行事

人日の節句(1月7日)

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)が入ったおかゆを食べる風習があります。

鏡開き(1月15日頃)

松の内が明けたあと、神様に供えていた鏡もちを食べ、健康を祈る行事です。

大寒(1月20日～2月2日)

1年で最も寒いとされる時期です。大寒の頃に旬を迎えるぶりやごぼうが縁起物とされています。

#### <献立紹介>

#### にんじんケーキ～4人分～

緑黄色野菜がたっぷりとれます

(材料)

・にんじん	80g	A {	・サラダ油	20g
・豆乳	80g		・小麦粉	96g
・砂糖	32g		・ベーキングパウダー	4g

(作り方)

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② ボウルに豆乳、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に合わせてふるったAを加え、さっくり混ぜる。
- ④ ③を型に流し、オーブンで180℃30分焼く。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、

『日本の味めぐり』です。

1月は静岡県の『静岡おでん』を取り入れています。



# 1月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
4	土	小魚家族 ジュース	★天然酵母パン チーズ りんごジュース	まがりせんべい グレープジュース	まがりせんべい グレープジュース
6	月	こめせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚 白菜ひたし じゃがいものみそ汁	たべっ子おやさい 牛乳	たべっ子おやさい 牛乳
7	火	ふんわりコーン 牛乳	ごはん 千草焼き もやし醤油あえ 煮しめ	ムーンライト 気になる野菜	ムーンライト 気になる野菜
8	水	やわらかおかき 牛乳	★七草うどん 豚肉のみそ焼き 塩キュウリ 黒豆煮豆	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
9	木	さくふわせんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ちくわのカレー揚げ はりはり和え	水族館のなかまたち 牛乳	水族館のなかまたち 牛乳
10	金	チーズスティック 牛乳	ごはん 豚肉のきのこ炒め チンゲンサイひたし 野菜スープ	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
11	土	野菜ハイハイ 牛乳	★食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	おこめリング りんごジュース	おこめリング りんごジュース
14	火	野菜ソフトせんべい 牛乳	食パン 和風えごまハンバーグ こぶきいも トマト コンソメスープ	鉄カルウエハース 牛乳	鉄カルウエハース 牛乳
15	水	マンナ 牛乳	★カレーライス かぶの甘酢漬 福神漬け ミニパン缶	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳
16	木	パンキンせんべい 牛乳	ごはん ささみカツ 白菜漬 ◇静岡おでん	豆乳プリン お茶	豆乳プリン お茶
17	金	のりものビスケット 牛乳	ごはん たらのにんじん焼き ほうれんそうひたし 高野豆腐含煮 はるかオレンジ	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
18	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	Caせんべい(うま塩味) オレンジジュース	Caせんべい(うま塩味) オレンジジュース
20	月	ふんわり野菜せん お茶	食パン 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーひたし キャベツのクリーム煮	じゃこせんべい 牛乳	じゃこせんべい 牛乳
21	火	ソースせんべい 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 塩キュウリ 豚汁 黄桃缶	アスパラガスポーロ 牛乳	アスパラガスポーロ 牛乳
22	水	にんじんせんべい 牛乳	★青菜ごはん だし巻卵 小松菜ひたし 豆腐のみそ汁	おこめリング ジョア ストロベリー	おこめリング ジョア ストロベリー
23	木	えだまめビスケット 牛乳	ごはん 鮭のレモンみそ焼き いそ和え トマト 煮しめ	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリー お茶
24	金	クラッカー 牛乳	スパゲッティナポリタン サーモンフライ 水菜サラダ	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
25	土	ハイハイ 牛乳	★食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	ひとくちしょうゆせんべい りんごジュース	ひとくちしょうゆせんべい りんごジュース
27	月	やわらかえびせんべ い牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 甘酢和え にゅうめん	おととつと 牛乳	おととつと 牛乳
28	火	白い風船 牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬け コーン和え 厚揚げと野菜のあんからめ	ももタルト 牛乳	ももタルト 牛乳
29	水	かぼちゃせんべい 牛乳	★炊き込みご飯 野菜シューマイ ゆかり和え 麩のすまし汁	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
30	木	やわらかおかききな粉 牛乳	ごはん 鯛の煮つけ 即席漬 トマト ワカメスープ	Caせんべい(うま塩味) 野菜生活	Caせんべい(うま塩味) 野菜生活
31	金	野菜入りソフトせんべ い牛乳	食パン ツナ入りオムレツ ブロッコリー ポトフ	ソフトせんべい 牛乳	白エビ小判 牛乳