

11月給食だより

秋も深まり、いつしか冬の訪れを近くに感じる季節となってきました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりととり、風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。

また、今月は子どもの健やかな成長を祝う「七五三」があります。ご家庭でも「ハレの日（行事食）」について子どもに伝えてあげたり、特別メニューでお祝いをしてあげるのも良いですね。



おやつの適量はどのくらい？

こどもの「おやつ」には、①必要な栄養を補給すること、②楽しいひと時を体験することの2つの意味があります。幼児は1回に食べられる量が限られているため、1日3回の食事だけでは必要な栄養を摂ることができません。そこで、不足する栄養をおやつから補う必要があります。おやつの選び方ひとつで食生活が乱れることがあるため注意しましょう！！



おやつを食べる時のポイント



- ☆栄養バランスを考えて与える。（3度の食事と合わせて考えましょう）
- ☆時間を決めて与える。
- ☆市販のおやつは袋ごと与えない。（適量をお皿などに入れましょう）
- ☆お茶や牛乳などの水分と組み合わせる。

1日のおやつの回数 1～2歳児⇒1日1～2回（午前・午後各1回）

3歳児以降⇒1日1回（午後）

1日のおやつの目安 1～2歳児⇒約100～150kcal

3歳児以降⇒約200kcal

組み合わせの例

- ・バナナ1/2本 40kcal+牛乳100ml 70kcal=110kcal
- ・塩せんべい2枚 40kcal+牛乳100ml 70kcal=110kcal
- ・おにぎり小1個 130kcal+お茶=130kcal