



# みのり給食だより

令和4年 春号

新緑がまぶしい季節となりました。

天気の良い日は、外へ出て日光浴をしてみてください。日光浴は、体内時計を整える働きがあります。人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても、日中は体と心を活動状態にし、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きによって、人は夜になると自然な眠りに導かれ、朝陽を浴びることでリセットされます。



## <おやつ(間食)について>



子どもたちにとって『おやつ』は楽しみの一つですね。ごはんはあまり食べないけれど、おやつはたくさん食べてしまうというお話も聞きます。普段、どのようなおやつを選んでいきますか？今回はおやつのポイントについてご紹介します。

### 『おやつ』の意味

幼児期のお子さんは一度に食べられる量が少ないため、3回の食事だけでは必要な栄養素を十分に摂取することが出来ません。不足する栄養素を補う『4回目の食事』が『おやつ』です。その為、幼児期のおやつは、乳製品や果物、いも類や豆類、少量の炭水化物を基本としましょう。

※おやつから摂取するエネルギー量は

150~200kcalを目安にしましょう。

※3回の食事量が十分であれば、おやつは無くても構いません。

### 理想的な『おやつ』

お菓子は高カロリー・高脂肪のわりに、他の栄養素が少ないものがほとんどです。食事で不足する栄養素を補える食べ物をおやつに選びましょう。

<乳製品> → 牛乳、チーズ、ヨーグルト

<果物> → 季節の果物(缶詰は糖分が多いのでなるべく避ける)

<いも類> → さつまいも、じゃが芋

<炭水化物> → 小さなおにぎり、パン

※いも類、炭水化物は腹持ちが良いため、夕食に支障がないよう、量を調節してください。

## ☆おすすめ手作りおやつ☆

### じゃが芋のお焼き

材料<4人分>

- ・じゃが芋 中2個
- ・むき枝豆 40g
- ・芽ひじき(乾) 2つまみ
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・油 小さじ2

<作り方>

- 下準備：じゃが芋→皮をむき、一口大にカット  
芽ひじき→水でもどしておく
- ①じゃが芋は鍋で粉ふき芋にし、熱いうちにつぶす。
  - ②鍋で湯を沸かし、ひじきを茹で、ザルにあげて水気をきる。
  - ③油以外のすべての材料を混ぜ合わせる。
  - ④食べやすい形に平たく成形する。
  - ⑤フライパンに油を熱して、弱火で④を両面焼き火を通して完成。

#### ★ワンポイントアドバイス★

- ・むき枝豆、ひじき、粉チーズで、不足しがちな鉄分とカルシウムを補給！
- ・お子さんと好きな形に成形して、おやつの時間を楽しもう！

### マカロニ安倍川

材料<4人分>

- ・マカロニ(乾) 100g
- ・バター 12g
- ・きな粉 大さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・塩 少々

<作り方>

- ①きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。
- ②マカロニはやわらかく茹で、ザルにあげて湯をきり、バターを絡める。
- ③②をボールにうつし、①をまぶす。

#### ★ワンポイントアドバイス★

- ・お子さんの噛む力に合わせて、マカロニの茹で加減を調整してください。
- ・マカロニはスパゲティよりコシが弱いので、奥歯が生えそろう前でも食べやすいよ！

