

# 8月 給食だより

令和6年8月  
金沢市教育プラザ  
幼児教育センター



## 幼児期に大切な間食



乳幼児期は成長のためにたくさんの栄養が必要な時期ですが、胃の容量が小さく、1度に食べられる量は限られます。乳児期は離乳食と母乳・ミルクで、幼児期は食事と間食で栄養を摂ります。間食には、「栄養素等の補給」「水分の補給」「食べる楽しさ」の役割があります。間食を与えるときのポイントを確認してみましょう。

### おやつデビュー前のチェックポイント

- ☒ 1歳を過ぎている
- ☒ 肉団子くらいの硬さのものが食べられる
- ☒ 生活(食事)のリズムが整ってきている
- ☒ 食後のミルクや母乳がなくても離乳食だけでおなかいっぱいになっている



### ＜1日の食事と間食の時間(1、2歳児の例)＞(3歳以上児は午後の間食のみ)

6:30	7:00	9:30	12:00	15:00	18:30	20:30
起床	朝食	間食	昼食	間食	夕食	就寝

### おやつを食べる3原則は「時間」、「内容」、「量」

#### 「時間」

食事とおやつの間は  
2～3時間開ける

食事をおいしく食べるためには、空腹の時間も必要。だらだら食べ続けていると虫歯の原因にもなります。時間を決めて与えましょう。

#### 「内容」

3度の食事では摂り切れないエネルギーや栄養素をとる

少食な子はエネルギーを、食事をよく食べられている子でもカルシウム、鉄分は日本人に不足しているといわれており、運動機能や脳の発達、骨の成長に欠かせない栄養素のため意識的に取り入れましょう。

#### 「量」

3度の食事の邪魔をしないよう、控えめにする

目安は1日の必要エネルギー量の10～15%、適量を守りましょう。

1～2歳児は午前午後の2回で90～140kcal、3～5歳児は午後1回で120～180kcal。

おにぎり 小1個(50g) 85kcal	ロールパン 1個 95kcal	ゆで卵 1個 75kcal	しらす干し 大さじ1 10kcal	チーズ 1個(17g) 55kcal	牛乳 プレーンヨーグルト 100g 65kcal	水・お茶 0kcal	バナナ 1/2本 40kcal	みかん 中1個 35kcal	やきいも 中1/3本 (80g) 100kcal	せんべい 2枚 80kcal
----------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------------	---------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------------	----------------------

5kcalでまとめた値

#### 金時草のスープ

【材料(大人2人と子ども2人分)】

金時草	50g	豆腐	150g
豚肉	100g	コーン	35g
人参	40g	ねぎ	35g
えのき	50g	鶏ガラスープ	600cc
薄口醤油	小さじ2	塩	1g
	(12g)		

#### レシピ紹介

#### 【作り方】

- ①金時草、豆腐、人参、ねぎ、えのきを切る
- ②鶏がらスープで野菜(金時草以外)を煮る
- ③豚肉、豆腐を加えて煮る
- ④金時草を加え、しょうゆと塩で味を調える

8月31日は野菜の日!

