

昨年に引き続き、今年度も子どもたちが食べ物への興味を持ち、食事の大切さや楽しさを感じることができるよう、一緒に楽しんで活動していきたいと思っております。

子どもたちとの活動内容や給食のレシピなど食育だよりを通してお伝えしていく予定です。

1年間よろしくお願いいたします。

## 食育活動が始まりました



7月14日（月）年中さん今年度1回目の食育を実施しました。

今回の食育では、「野菜の浮き沈みクイズ」を行いました。

色々な野菜を水に入れて、浮くか沈むかをみんなで考えて、観察しましたよ。

大きくて重い野菜が、水に浮くとみんなびっくり！！

クイズの後は、楽しい楽しいゲーム「野菜バスケット」で身体を動かしながら、食べ物に親しむことができました。

食育活動をきっかけに、野菜は苦手だけど食べてみようかなと思ってくれると嬉しいです。



## おやつを上手にとりましょう

幼児期のこどもは成長が早いいため、多くの栄養を必要としますが、消化機能は未熟で1回に食べられる量が少なく1日3回の食事だけでは補うことが出来ません。

不足する栄養を補うために「おやつ」はとても重要です。エネルギー源となる炭水化物を中心に普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補えるものを意識して摂るようにしましょう。

### エネルギー源



おにぎり小1個（70g）  
約120kcal



せんべい2枚  
約70kcal



クッキー 2枚  
約90kcal



ふかしいも 中1/2本  
約100kcal



パン 1個（30g）  
約95kcal

### カルシウムやビタミン



牛乳（100～150ml）  
約65～100kcal



チーズ 1個  
約50kcal



ヨーグルト 1個  
約70kcal



りんご 中1/4個  
約25kcal



バナナ 中1/2本  
約40kcal



みかん 中1個  
約40kcal

## おやつを目安量は？

おやつのエネルギー量の目安は1～2歳で100～150kcal、3～5歳では150～200kcal程度です。

### 組み合わせてみると…

お子さんと一緒に無理のない程度におやつの時間を楽しめたらいいですね。



+



おにぎり

チーズ



+



+



クッキー

くだもの

牛乳



+



せんべい

ヨーグルト



おやつや給食のレシピをクックパッドにて随時更新中です♪  
ぜひ、ご覧ください。