

11月給食だよ!

魚津市役所こども課

おやつは栄養補給になっていますか?

秋も深まり、りんごや柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんできました。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々です。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて食べられる果物を増やしていきましょう。おやつ(間食)は、朝・昼・夕の3食では不足する栄養素や水分を補給する役割があります。特に幼児期は胃がまだ小さく食事だけでは栄養素がとれていないため、不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)が補えるようにしていきましょう。

子どもに適したおやつ

○おやつとして摂取すべきエネルギー量は1日の

10~15%ぐらいが適切です。

1~2歳児：100~150 kcal程度

3~5歳児：150~200 kcal程度

○次の食事に影響がないように消化の良いものを食べましょう。

- ・水分との組み合わせで、芋類・炭水化物・果物などがよいでしょう。
- ・たくさん食べたがる時には、食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)



[市販のゼリーVSヨーグルト]

<たんぱく質>

ゼリー 1.6g

ヨーグルト 4.3g

<カルシウム>

ゼリー 2mg

ヨーグルト 120mg



[オレンジジュース VS 生のオレンジ]

<ビタミンC>

オレンジジュース 10mg

生オレンジ 40mg

<食物繊維>

オレンジジュース 0g

生オレンジ 0.8mg

今月は富山県農林水産総合技術センター園芸研究所果樹研究センターから「りんご」をいただき、おやつに味わう予定です。

りんごバター

手作りおやつ

りんご 1個
バター 60g
砂糖 40g
レモン汁 小さじ1

(作り方)

- ① 耐熱容器にいちよう切りにしたりんご、角切りにしたバター、砂糖、レモン汁を入れラップをかける。
- ② 電子レンジ 600wで4分加熱する。一度とり出し混ぜて、さらに2分加熱する。
- ③ ミキサーにかけて滑らかにする。冷蔵庫で冷やすと固まる。

食べ物クイズ

Q. 「かき」をほして作った「ほしがき」を食べたことはありますか?

「かき」には「あまいかき」と「しぶいかき」があります。

さて、「ほしがき」はどちらの「かき」から作られているでしょう?

- ① あまいかき ② しぶいかき

