

# 2月

# 食育だより

今年度も残り二か月を切りました。一日一日を大切に今月も子どもたちと楽しんで過ごしていきます。今月は子どもたちとのクッキー作りを予定しています。廊下で子どもたちとすれ違うと「またお菓子つくりたーい」と声をかけてくれます。私も子どもたちとのクッキングはとても楽しみにしているので、いまからワクワクしています☆

## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。

忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。



乳幼児期の摂取が成長期を助ける！

## カルシウム



●0~5歳児の成長を支える  
カルシウムは全身の骨や歯を構成する主要な成分。さらには筋肉を収縮させたり、精神を安定させたりする働きがあります。成長著しい乳幼児期には、欠かせない栄養素です。



●成長期の骨密度を左右する  
実は、乳幼児期にしっかりカルシウムをとっていると、思春期の時点で、骨密度が高いという研究結果もあります。いましっかりカルシウムをとることで、骨形成が早く進む時期の成長を助けます。

### カルシウムがとれる食材いろいろ

乳製品以外でも、カルシウムはとれます。乳アレルギーや、乳製品が苦手なら、ほかの食材で日常的にとりましょう。



牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、もっとも吸収率が高い。ほかの食材に混ぜるなど工夫を。



豆乳や豆腐、がんもどき、油揚げなどにも。味噌汁や煮物にして、少量でも日々とれるようにしたい。



シラスなどの小魚や桜エビ、タコやイカなどの魚介類も。シラスとチーズを載せたトーストなどに。



小松菜やブロッコリー、しそなどの緑黄色野菜も。スープにしたり、小さく刻んだりして食べやすく。