

# 食育だより

## 2月号

令和7年2月3日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやノロウイルスの感染も油断できません。この後も体調管理をしっかりして、暖かい春の訪れを楽しみにしましょう。

## おやつの大変な役割

子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補ったり、気分転換やリラックスをさせたりする大切な役割があります。そこで今回はおやつの内容や食べ方のポイントを紹介します。

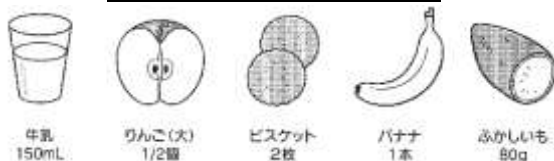
### 子どもにとっては食事の一部です

幼児は、成長のために多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化器官が未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように与えましょう。

#### <おやつの量>

一日に必要なエネルギーの10~20%程度が目安です。個人差もありますが、1~2歳児は100~150kcalを1日に1~2回に分けて、3~5歳児は150~260kcalを1日1回が目安です。

#### 100kcalの間食の目安



#### <おやつの時間>

食事との間隔を2~3時間あけ、決まった時間に食べさせるようにします。食べたがるときに与えると、食事のときにおなかがすかず、むし歯の原因になることもあります。休日も平日と同じ時間に食べさせるように心がけましょう。

#### <誤嚥や窒息を防ぎ、安全に食べるために>

声かけや見守り：食べている時には、口に入れ過ぎないこと、よく噛むこと、水分でのどを潤しながら食べることなどを守るように、声をかけてください。また、食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、大人が見守ることが重要です。

食べ物の工夫：丸く表面がつるつるしているミニトマトは1/4に切ったり、加熱したりします。同じような形のブドウ、さくらんぼも1/4に切り、種を取り除くとよいでしょう。

#### <おやつの内容>

おやつは食事の一部なので、栄養のバランスを考えて食べることが大切です。市販のお菓子だけではなく、乳製品やご飯、いも、果物、野菜なども望ましいおやつです。



出典：たのしくたべようニュース

# 世界の料理を食べよう

2月20日（木）は「イタリア料理」を堪能します！！

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

ミネストローネ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



## ー ミートソーススパゲティ ー

<材料・4人分>

油	小さじ2杯
合いびき肉	180g
玉葱	150g
人参	50g
マッシュルーム(缶)	20g
トマトケチャップ	大さじ2杯
ホールトマト(缶)	120g
中濃ソース	大さじ1杯

A	油	大さじ3杯
	バター	大さじ3杯
	薄力粉	大さじ2杯
スパゲティ	300g	
粉チーズ	お好みの量で	

<作り方>

- ① 人参、玉葱、マッシュルームはみじん切りにする。
- ② ホールトマトはつぶしておく。
- ③ 鍋に油をしき、①の玉葱、人参を入れて炒める。
- ④ ③に合いびき肉を加えて、ほぐしながらよく炒める。
- ⑤ ④に①のマッシュルーム、②のホールトマトを加えて、煮込む。
- ⑥ ⑤にケチャップ、ソースを加えて味をつける。
- ⑦ フライパンにAの油、バター、薄力粉を入れて、弱火で炒めてルーを作る。
- ⑧ ⑥に⑤を加えてとろみをつける。
- ⑨ 鍋にお湯を沸かして、スパゲティを茹でる。
- ⑩ お皿に茹で上がった⑨を盛り、⑧を上からかけて、粉チーズをふりかける。

給食に登場するスパゲティの中で一番人気です。ミートソースはグラタンやドリアのソースとしても使えます。

