

初めての食育行いました

11月22日(金)年少さん初めての食育を実施しました。

子どもたちに少しでも食べ物への興味を持ってもらい、食事の大切さや楽しさをお伝えできるよう、一緒に楽しんで活動できたらと思っています。1年間よろしくお願いたします。

今回の食育では、食べ物を箱の中に入れ、中身を当ててもらうゲームをしました。正解したみんなは大喜び♪野菜を食べると体の調子が良くなることを伝えたら、真剣な表情でお話を聞いてくれました。



苦手だった野菜も、食べられるようになったお子さんが増えてきて、とても嬉しいです。食育を通して、食べ物に興味を持ってもらい、色々な食べ物を食べてみる、きっかけになると期待しています。



いつものケーキにひとくふう!

にんじんケーキ

材料 (こども5人分)

○ホットケーキミックス

100g

○卵 1個

○牛乳 大さじ3

○砂糖 大さじ1

○にんじん 75g

◎ 作り方 ◎

- ①にんじんを柔らかくなるまで茹でて潰します。(レンジでもOKです)
- ②材料をすべて混ぜ合わせます。
- ③型に入れオーブンで焼いたら出来上がりです。
(200℃15~20分、竹串などで刺し、生地がつかなければOKです)



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。

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も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。

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。

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

たとえば…



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。