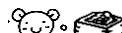




2月 食育だより



令和3年2月
射水市子育て支援課
放生津保育園



子どもは代謝が活発なため、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、好き嫌いやムラ食い、機嫌が悪い、眠いなどの理由でコンスタントに食事を摂れない場合があります。そういった要因から不足してしまう栄養素を補うために『おやつ』はとても大切な役割をしています。日頃のおやつの摂り方を見直してみましょう。



〈おやつの役割〉

栄養面

体が小さく、消化吸収が未熟な子どもにとって、1日3回の食事では不足しやすいエネルギーや栄養素、水分を補給します。

精神面

活発な子どもの生活に休息を与え、気分転換の時間となります。また、大人と一緒に手作りおやつを作ることで、想像力を伸ばす機会になります。

しつけ面

手洗いやあいさつ、食べ方などの食事マナーを身につけます。時間と回数を決めることで、規則的な生活リズムを作ります。

〈おやつのルール〉



◆時間や回数は？

1日1～2回、午前は10時頃、午後は3時頃が目安です。生活にメリハリをつけるため、時間を決めて食べましょう。

◆量は？

1日の必要なエネルギー量の10～20%(150～200Kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう量を調整しましょう。

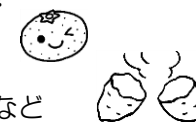
◆内容は？

エネルギー源となるものと、カルシウムやビタミンを含むものをバランスよく組合せましょう。水分補給も忘れずに！！

【よい組み合わせ】

- ・クラッカー+チーズ+お茶
- ・お好み焼き+お茶
- ・ヨーグルト+果物
- ・ふかし芋+牛乳

など



射水きときとの日



今月の食材: 水菜

日本が原産で古くから栽培されてきた水菜は、鍋料理やお浸し、サラダでお馴染みの食材です。アクやくせがなく、シャキシャキした歯触りが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で肌荒れや貧血予防、便秘を予防し、大腸がんや糖尿病予防にも効果的です。

【クイズ】 なぜ「水菜」と呼ばれるのでしょうか？

- ①土と水だけで作られていた ②水田さんという人が広めた ③みずみずしい食感だから 答えは下にあります。

【答え】 ①肥料を使わず、土と水だけで作られていたことから「水菜」と呼ばれるようになりました。

今月のレシピ「水菜と切干大根のはりはり漬け」

●材 料 (1人分)

- ・水菜 10g
- ・切干大根 3g
- ・キャベツ 20g
- ・白いりごま 0.5g
- ・さとう 2g
- ・しょうゆ 2g
- ・米酢 2g

●作り方

- ① 水で戻した切干大根は一口大に切り、茹でて冷まし、水気をきっておく。
- ② 水菜とキャベツを一口大に切り、茹でて冷まし、水気をきっておく。
- ③ 白いりごま、しょうゆ、さとう、酢を混ぜ合わせておく。
- ④ ①と②をボウルに入れ、③のタレで混ぜ合わせる。

