



6月の食育だより

2025 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

おやつ役割って？



1.心の栄養

子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2.栄養を補う食事(捕食)

小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に取れません。不足しがちな栄養素を補う食事と捉えましょう。

☆2歳児までは1日2回、3歳児以上は1日1回を目安におやつを食べましょう♪

おすすめおやつ 塩分は控えめに！

せんべいやスナック菓子のような味がしっかりしたものは、比較的塩分が多く含まれています。トウモロコシや焼き芋、フルーツ、野菜スティックなど素材を生かしたのも取り入れながら組み合わせて食べるといいですね♪

☆「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をとるイメージで♪

☆「ヨーグルト+芋類」や「牛乳+果物」不足しがちなカルシウム・食物繊維、ビタミン・ミネラルを補給！

☆「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」市販のお菓子には果物や乳製品をプラス！

食中毒に注意！

6月に入り梅雨の時期がやってきました！食中毒は季節を問わず発生していますが、気候が暖かで、湿気が多くなる梅雨から夏にかけては、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べものに付着し、体内へ侵入することによって起こります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける(殺菌する)」です。また体調を崩したり抵抗力が弱まったりしていても食中毒を起こしやすくなります。みんなで気を付けていきましょう！



5月のおすすめレシピ 「なめ茸」

〈材料 作りやすい分量〉

- ・えのき茸 1袋(100g)
- ・砂糖 10g
- ・醤油 10g
- ・味醂 10g
- ・酢 5g

〈作り方〉

1. えのきを食べやすい長さに切り、鍋に入れる。
2. 酢以外の調味料を①に入れ中火にかけ煮る。
3. ぬめりが出てきたら酢を加えてひと煮立ちさせたら完成♪