



12月

給食だよい

足立区教育委員会
子ども家庭部

子どもの間食（おやつ）の役割とは・・

子どもの成長には多くの栄養素を必要としますが、胃の容量が小さく、1度にたくさんの量を食べる事が出来ません。その為、間食は1日3回の食事で摂りきれない栄養やエネルギーを補うものとなります。



★間食のポイント★

①時間を決める

次の食事との間隔が、
2~3時間空くように
心がけましょう。



※区立園では、1~2歳児クラスは午前と15時頃に、
3~5歳児クラスは15時頃に間食を提供しています。

②量を決める

個人差はありますが、
1~2歳児：100~150kcal
3~5歳児：200~250kcal
が目安となります。

★おすすめの間食★

間食は、お菓子ではなく、以下のような食べ物がおすすめです。

●エネルギー源になる・・・ご飯類・芋類・パン類

	おにぎり 小1個（約80g） ・・約130kcal		ふかし芋 1/3本（約80g） ・・約80kcal		ロールパン 1個（約30g） ・・約95kcal
--	---------------------------------	--	---------------------------------	--	--------------------------------

●食事で不足しやすい栄養素を補う・・・乳製品・果物

	牛乳 100ml・・約70kcal カップヨーグルト 100g・・約67kcal		みかん 1個・・約40kcal
			バナナ 1/2本・約50kcal

給食のテーマ：冬の食べ物を知る



ほうれん草や白菜といった冬が旬の野菜には、ビタミンやミネラル等、身体を温めてくれる働きが含まれているものが多くあります。ご家庭の食事でも積極的に取り入れ、風邪を引かない元気な身体を作りましょう。



冬至には、風邪をひかずに冬を元気に過ごせるよう、かぼちゃを食べる風習があります。
22日の昼食では『かぼちゃのみそ汁』を提供します。



かむカムデー 8日は「れんこん」・「ごぼう」を使用した『筑前煮』です。



19日は食育・やさいの日

今月は「大根のサイコロスープ」



だいこん

マーボー大根丼



ぶり大根



ひげ根が少なく、皮がなめらかなものがおすすめです！

大根チャウダー



クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。