



12月



## 給食だより

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

目安量を参考に、  
上手に組み合わせて  
みましょう！

## 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

だいじん

ひげ根が少なく、皮がなめらかなものをおすすめです！

今月は『大根のサイコロスープ』



マーボー大根丼



ぶり大根



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。

おうちでも ひと口目は 野菜 から

足立区

SENJU JUKU  
400th  
since 1625