



新年を迎えるにあたり、今年も日々の食生活を大切に、健康に過ごしたいですね。

さて、幼児期の子どもにとって、おやつはとても大切な役割を担っています。普段のおやつを見直してみましょう。



★今月の目標★

おやつの内容や量に気をつけましょう

おやつの役割を確認しましょう！

- ①3回の食事で摂りきれないエネルギーや 栄養素、水分を補います
- ②時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



おやつを見直してみましょう！

①内容と量

1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう、量を調節しましょう。

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。

＊味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。

<おすすめのおやつ>

・じゃがバター(中1個分)
+ 牛乳(200mL)

・果物(りんご1/4個やバナナ1/2本)
+ ヨーグルト(90g)

＊()内は3～5歳児の目安量です。

②食べる回数と時間

1日1～2回、食事から前後2時間空くよう調整しましょう。

＊時間を決めて食べることで、食事の時間にお腹を空かせることができます。

<保育園でのおやつ>

- ・午前10時頃(0～2歳児)
- ・午後3時頃

③楽しい時間を過ごしましょう

【家族団らん】

家族で食卓を囲み、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

【一緒におやつを作る】

おやつ作りは、お子さんの食べ物への関心が高まります。ホットケーキを焼いたり、おにぎりを握ったり、無理のない範囲で取り入れてみましょう。



1月の食にまつわる行事

人日の節句(1月7日)

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)が入ったおかゆを食べる風習があります。

鏡開き(1月15日頃)

松の内が明けたあと、神様に供えていた鏡もちを食べて、健康を祈る行事です。

大寒(1月20日～2月2日)

1年で最も寒いとされる時期です。大寒の頃に旬を迎えるぶりやごぼうが縁起物とされています。

<献立紹介>

にんじんケーキ～4人分～

(材料)

・にんじん	80g	・サラダ油	20g
・豆乳	80g	・小麦粉	96g
・砂糖	32g	・ベーキングパウダー	4g

緑黄色野菜がたっぷりとれます

(作り方)

- ① にんじんは、すりおろす。
- ② ボウルに豆乳、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に合わせてふるったAを加え、さっくり混ぜる。
- ④ ③を型に流し、オーブンで180℃30分焼く。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

1月は静岡県の『静岡おでん』を取り入れています。



1月のランチメニュー

👑 にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。
給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
6	月	避難消火訓練 りんごサークル	白い風船・牛乳	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・水菜サラダ・高野豆腐合煮	ハッピーターン・牛乳
7	火		まあいクラッ カー・牛乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き・白菜ひたし・コンソメス ープ	七草がゆ・お茶
8	水	一号認定児始業 親子サークル	かぼちゃせんべ い・牛乳	わかめごはん	和風ミートボール・華風和え・ふろふき大根の甘みそがけ	星たべよ・牛乳
9	木	保育体験 卒園記念撮影 (A)	【才からのかつぱ えびせん・牛乳	ごはん	千草焼き・ゆかり和え・ワントンスープ	カルシウムせんべい・牛乳
10	金	110番の日	いちごジャムのパ ン・牛乳	ごはん	ウイナーソーテー・ブロッコリーサラダ・揚げだし豆腐	やわらかおかき・きになる 野菜
11	土		野菜家族・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかん ゼリー	ぼたぼた焼・りんごジュ ース
14	火	交通安全指導 アッキー体操(A)	ウエハース・牛乳	ごはん	えごまハンバーグ・みそポテト・れんこんの中華煮	きなこフレンチトースト・ 牛乳
15	水	体操教室(C・ねこ) 親子サークル 身体計測	じゃこせんべい・ 牛乳	👑 食パン	ツナ入りオムレツ・小松菜ひたし・切干大根のケチャッ プ炒め	まがりせんべい・牛乳
16	木	アッキー体操(B) 保育体験	ふんわり野菜せん (ほうれんそ う)・牛乳	カレーライス	かぶの甘酢漬け・はるかオレンジ	ムーンライト・牛乳
17	金	ねこ組動画配信 こども防犯教室	パンプキンせんべ い・牛乳	ごはん	ささみフライ・白菜漬・おでん	アンパンマンソフトせんべ い・牛乳
18	土		ハイハイン・お茶		食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・もも ゼリー	メープルマフィン・グレー プジュース
20	月	りんごサークル	やわらかえびせん べい・牛乳	ごはん	鮭のソース焼き・豆苗のナムル・トマト・豚汁	アスパラガスビスケット・ 牛乳
21	火		マリービスケッ ト・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・コーン和え・ひじき旨煮がんもどき添え	黒糖米粉蒸しパン・牛乳
22	水	親子サークル	ふんわりコーン・ 牛乳	そばろごはん	ちくわの照り煮・きゅうりの酢の物・豆腐スープ	ミレービスケット・ジョア ストロベリー
23	木	サッカー教室 (A・ほし)	ブルーベリージャ ムのパン・牛乳	ごはん	魚のおろしあんかけ・ブロッコリーのごまだれ・厚揚げ チャンプルー	ひとくちしょうゆせんべ い・牛乳
24	金	サッカー教室 (A・つき)	おやさいせんべ い・牛乳	食パン	鶏肉の照焼き・マリネサラダ・豆乳シチュー	ぱりんこ・牛乳
25	土		お子様せんべい・ お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ みかんゼリー	たべっこおやさい・みかん ジュース
27	月	保育体験 音楽リズム(ほし)	ビスコ・牛乳	みそラーメン	野菜シューマイ・ブロッコリーひたし	おにぎり・お茶
28	火	保育体験 音楽リズム(つき)	きなこもち・牛乳	ごはん	魚の変わりパン粉焼き・白菜のおかか和え・きんぴらご ぼう	麩のラスク・牛乳
29	水	園外保育(立少)A	ポーロ・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・チンゲンサイ・親子煮	カルシウム塩せんべい・選 べるジュース
30	木		クラッカー・牛乳	ごはん	焼肉・いそ和え・かぼちゃのうま煮	野菜コンソメリング・牛乳
31	金	節分の集い	おこめリング・牛 乳	食パン	鮭のマスタード焼き・ほうれんそうひたし・鶏肉と大豆 のトマト煮	ぷくっとこーん・牛乳