食育だより

No.2
令和７年５月発行
こども未来課
栄養士 伊藤

園生活にもそろそろなれて来た様子ですが、この時期は、突然体調を崩してしまいがちです。子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けましょう。また、湿度や気温も高くなり始める時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、生活リズムを崩さないように過ごせるといいですね。

清流の国ぎふ
野菜ファーストプロジェクト

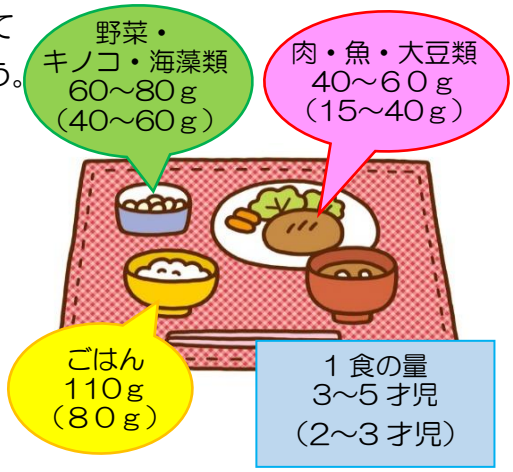
令和７年度海津市食育テーマ
いっしょに野菜をたべよう！！

～１日に必要な栄養量の目安～

食事基準量が 2025 年４月に改訂され、１日に必要なエネルギー量は、で 1275kcal（男女平均）、1～２歳児で 925kcal（男女平均）必要とされています。こども園では、給食とおやつで、１日に必要な分の**45～50%**を目標に献立を作成しています。**子どもは、一度にたくさんの量を食べることが出来ない為、ご家庭でも、朝食や夕食をしっかり食べるようにしましょう。**

１日の摂取量は、**朝食：昼食：夕食：間食の割合が３：３：３：１となるのが理想**となります。１回の食事で摂るエネルギー量は、幼児約 380kcal、乳児約 280 kcal となります。食事量の目安として、**3～5 歳児は大人の 1/2～2/3 の量、１～２歳児は大人の 1/3～1/2 の量**とされています。お子さんの発育曲線や活動量を確認し、食事量を調節しましょう。

幼児１食量の目安は、ごはん 110ｇ前後、肉・魚類・大豆類 40～60ｇ、野菜・キノコ・海藻類 80～100g となります。給食にはこれに加えて、**牛乳 100 cc**がつきます。小食のお子さんには、始めから食べて欲しい量を乗せてしまうと、負担になってしまうので、**始めのうちはお子さんが食べきれる量をお皿に乗せ**、全部食べられたらお代わりとして追加しましょう。**全部食べられたという達成感**が食べる量を増やすきっかけになっていくと思います。不足しがちな、**カルシウムや鉄、食物繊維**などは、家でもしっかり食べられるようになるといいですね。



水分補給を忘れずに

まだ、夏ではありませんが、気温・湿度が上がると、熱中症になりやすくなります。
体の小さい子どもは、地熱の影響も受けやすいため、特に注意が必要です。
スポーツドリンク等を常飲する必要はありませんが、麦茶などで
小まめな水分補給を心がけましょう。

いっしょに野菜♪簡単レシピ～しらすとさやえんどうの卵とじ～

＜分量＞大人２人分
さやえんどう…100ｇ
しらす干し…20ｇ
卵…２個
かつおだし…100 cc
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1

＜作り方＞
① さやえんどうは、へたと筋を取り、しらすはざるに入れ、熱湯をかけて湯切りしておく。卵はボールに割入れ溶き卵にしておく。
② 鍋に、かつおだし、しょうゆ、砂糖を入れ沸騰したらさやえんどうを加え、ひと煮立ちさせる。
③ 溶き卵を回し入れざっくりかき混ぜ、しらすを入れて、ふたをし、卵に火が通ったら、出来上がり。

※さやえんどうの筋取りは、お子さんでもできます。
一緒にやってみましょう。

旬の食材…たけのこ,アスパラガス,えんどう豆,そらまめ, ワラビ,ぜんまい,ふき,メロン,いちご,しらす,かつお,イサキ