

何をどれくらい食べるの？

乳幼児期の子どもはいったい一日に何を、どれくらいの量食べればよいのでしょうか？

一日に必要なエネルギー量には、身長や体重、性別、月齢、運動量などにより個人差がありますので、あくまでも目安量を示していきたいと思えます。

厚生労働省が示す『日本人の食事摂取基準』の推奨量では1～2歳の一日の摂取エネルギーは900～950Kcal。3～5歳の一日の摂取エネルギーは1200～1400Kcalです。

1日の摂取エネルギーを朝食、昼食、おやつ、夕食に分けて摂取することが理想です。

4回に分けて食べる場合、1食当たりのエネルギー量は乳児で225～238Kcal。

幼児で300～350Kcalです。

下記の組み合わせと量で約200Kcalなので、1食に必要なエネルギーに近づけるためには、

1品の量を増やします。例えばご飯を60gから80gに増やすと、エネルギーは約132Kcalになります。このような考え方で摂取エネルギーの調整をしていきます。

この組み合わせで約200kcal

ごはん 60g 100kcal

ほうれん草のお浸し 20g 5kcal

きんぴら 20g 20kcal



鮭の塩焼き 30g 51kcal

味噌汁 野菜20g入り 6kcal

プラス牛乳 50g 34kcal

何を食べれば良いのかを考えると、食品に含まれる栄養素の働きによって赤・緑・黄色の3色に分けた『3色食品群』を使って、3色からまんべんなく献立に入るように食材を組み合わせさせていただきます。

赤の食材

血や肉を作るもとになります。

魚・肉・卵・大豆・
乳製品



緑の食材

体の調子を整えます。

野菜・きのこ
海藻・果物



黄の食材

エネルギーのもとになります。

米・パン・麺類
芋類・砂糖・油



季節のたべもの

6月は梅が旬を迎えます。幼児クラスでは梅ジュースを作ります。
シロップが出来上がるまで1か月。各クラスでシロップの状態を観察していきます。

梅シロップの作り方（青梅 500gと氷砂糖 500gを使います。）

- ① 梅を水で洗い、ボールに梅とたっぷりの水を入れて1～2時間そのまま水に浸けてあく抜きをします。
- ② 水をよくふき取り、竹串を使ってヘタを取り、梅の表面に竹串を刺して穴をあけます。
- ③ きれいに洗って消毒した容器に、氷砂糖と②の梅を交互に入れていき、フタをする。
- ④ 室温に置いて、およそ4週間でシロップの出来上がりです。

◆◆◆ 幼児さんは6月中に、各クラスで『梅ジュース作り』を行います。 ◆◆◆

おいしい梅^{うめ}の選び方

青梅は変色のない、鮮やかな色の物。黄色に完熟したものは、斑点が無い物でどちらも表面にハリがあり、傷の無い物。が良いです。

そら豆をさやから
出しました



日本の行事と食事

6月初め ^{にゅうばい} 入梅

春から夏になる過程で雨が多くなり晴れる日が少なくなる季節を「梅雨」といい、その始まりを入梅といいます。

入梅の頃においしくなるのがイワシで、「入梅いわし」とも呼ばれています。

昔はたくさんとれたので、値段も安かったこともあり、よく食べられていました。

食のたいけん

♪ 今月は子どもたちにそら豆のさやむきと玉ねぎの皮むきのお手伝いをお願いしました。

♪ 5月
幼児クラスで『食事マナーのはなし』をしました。