



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



愛護保育園  
園長 大城 淳

あけましておめでとうございます！  
新しい一年のはじまりですね。子ども達の健やかな成長を願い…  
今年も安心・安全・おいしい給食をお届けできるよう頑張ります。



## 冬を元気に過ごす！ 子どものおやつ

寒くなる冬は空気も乾燥し、室内を閉め切る時間も増えると感染症が流行しやすくなります。冬を元気に過ごすためには免疫力を高めること。そして乾燥への対策が大切となってきます。今回は、ふたつきに分けて 冬を元気に過ごす 『子どものおやつ(1月)』と『冬の子どもの水分補給(2月)』についてお伝えしていきたいと思います。

### おやつの3つの役割

幼児期のおやつには、食事を補助する役割があります。この役割を知って、おやつを選ぶことが大切です。

#### ① とりきれないエネルギーや栄養素を補給

食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素を、おやつで補います。特に胃が小さく食べムラがある幼児には、おやつは欠かせません。



#### ② リラックスして気分をリセット！

好きなおやつを食べることには、リラックス効果があります。また、遊びに夢中な子どもの気分を変えて休ませることで、けがの予防や水分補給ができます。

#### ③ いろいろな食感を体験

様々な食感を味わうことができるのも、おやつならではの。「これはどんな食感？」と食べ物を口に運ぶ楽しさや感触を知る、食育の絶好の機会です。



### ◆ おやつで免疫力アップ ◆ ◇ ◇ ◆ ◇ ◇ ◆ ◇ ◇ ◆ ◇ ◇ ◆ ◇ ◇ ◆ ◇ ◇ ◆

免疫力を高めしてくれる栄養素は、タンパク質・ビタミンC・D・E・マグネシウム・亜鉛などです。これらは食材ごとに少しずつ含まれるため、食事とおやつで上手に補っていきます。

- マカロニきなこ…茹でたマカロニときな粉・砂糖をお好みの量であえるだけ。きなこは、タンパク質やビタミンE・マグネシウムなどの栄養が豊富。マカロニはきなこが付きやすく、誤えんしにくい『らせん状』のタイプをオススメします。
- ココアパンケーキ…いつものパンケーキ生地にピュアココアを少しまぜます。ココアには亜鉛やマグネシウムが豊富。チョコに比べるとカフェインは少なめです。
- フルーツヨーグルト…季節の果物にはビタミンCが豊富。ヨーグルトのタンパク質、乳酸菌と合わせて免疫力アップ。
- 海鮮ヒラヤーチー…しらすや桜エビを混ぜるとビタミンDを補えます。

