

# 8月 給食だより

## 幼児期に大切な間食

令和8年8月

金沢市教育プラザ  
幼児教育センター

幼児期は成長のためにたくさんの栄養が必要な時期ですが、胃の容量が小さく一度に食べられる量に限りがあります。こども達にとって「間食（おやつ）」は大切な食事の一部です。食事だけでは不足するエネルギーや栄養素を補うという目的があります。

間食（おやつ）はいつ頃から？

1歳を過ぎて1日3食のリズムが整ってきたら食事と食事の間に間食の時間を作りましょう。

《1日の食事と間食の時間（1、2歳児の例）》（3歳以上児は午後の間食のみ）



### おやつのと리카た3つのポイント

3つのポイントをおさえて、毎日のおやつから成長に必要な栄養素を補いましょう♪

#### 時間

おやつをだらだら食べると次の食事に影響が出たり、虫歯の原因にもなります。時間を決めて、3食しっかりお腹を空かせて食べられるようにしましょう。

#### 量

目安は1日の必要エネルギー量の10～15%です。適量を守りましょう。  
（1～2歳児は午前午後の2回で90～150kcal、3～5歳児は午後1回で120～200kcal）

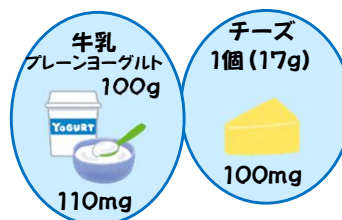
#### 内容

少食の場合はエネルギー、食事をよく食べられている場合はカルシウムや鉄分が不足しているといわれており、骨の成長、運動機能や脳の発達に欠かせない栄養素のため意識的に取り入れましょう。

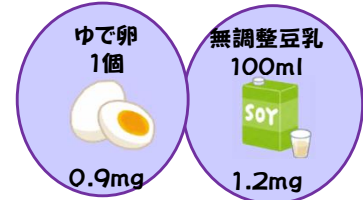
#### エネルギー



#### カルシウム



#### 鉄分



エネルギーやカルシウム量は丸めた値です。

### 野菜を使ったおやつレシピ紹介（8月31日は野菜の日です！）

#### ベジタブル蒸しパン

【材料（カップ6個分）】

|   |            |        |
|---|------------|--------|
| A | ホットケーキミックス | 150g   |
|   | 牛乳又は豆乳     | 100cc  |
|   | 砂糖         | 大さじ1   |
|   | サラダ油       | 大さじ1/2 |
|   | ほうれん草      | 40g    |
|   | にんじん       | 20g    |
|   |            |        |

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて細かくみじん切り、にんじんはすりおろす
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①も加えて混ぜる
- ③カップに流し入れ、フライパンや蒸し器で蒸す  
※火の通りは竹串などでさして確認してください  
（ほうれん草とにんじんはフードプロセッサーなどを使ってもよいです）