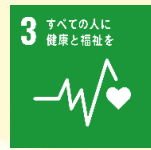


栄養の日



～おやつ(補食)について考えてみましょう～

栄養の日ってどんな日?

8月4日
 栄養の語呂合わせから8月4日になりました。
 「栄養を学び、食生活を考える日」とするために制定されました。



乳幼児のおやつについて

成長期の乳幼児は元気な身体を作るために、大人より多くの栄養が必要ですが、身体が小さくて胃の容量も小さいため、一度にたくさん食べることができません。そのため、乳幼児期のおやつには1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補う＝補食という役割があります。

栄養士のおすすめおやつ



「おにぎり」

すぐに身体を動かすエネルギーのもとになる



「牛乳やヨーグルト」

不足しがちなミネラルがたっぷり



「果物や芋類」

ビタミンや食物繊維が豊富



どれくらいがちょうどよい量?

3～5歳児の場合

1日に必要なエネルギー(1300Kcal)の10～15%の130～195kcalが目安です。

例えば・・・

ふかし芋(中サイズ1/4本)
 +りんご1/8個
 +牛乳100ml



おにぎり1個
 +お茶



ヨーグルト1個
 +クッキー3枚



などが目安です。



ご紹介

かいじゅうステップSDGs大作戦

第5話『本が読めるってさいこう!』

お魚はどうして水の中でも苦しくないのかな・・・?
 分からないことを調べられる本が読めるってさいこうだね!



©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦
 (https://sdgs.kaijistep.com/)



動画はコチラから↑



栄養バランスも考えておやつを楽しみましょう!

uniserv

キッズスマイル
 株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。