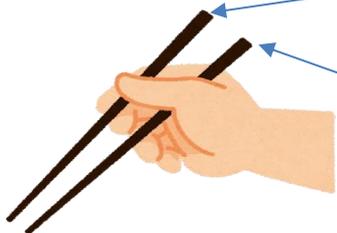


食育だより

発行：七ヶ浜町健康福祉課
七ヶ浜町内施設勤務栄養士連絡会
令和6年6月 発行

幼児期は食生活の基礎を育む大切な時期です。1日3食の家庭や保育所(園)・幼稚園の食事の中で、身につけてほしい食事マナーを確認してみましょう。

正しいはしの持ち方



- ① 上のはしはえんぴつを持つように持つ。(親指・人差し指・中指でしっかり支える)
- ② 下のはしは親指の根本と薬指で支える。
- ③ 中指と人差し指で上のはしだけを動かす。



はしの間違った使い方していないかな？



叩きばし



立てばし



刺しばし



かみばし



指しばし



ねぶりばし



探りばし



渡しばし



はしの選び方



はしの長さには目安があります

1～3歳 ⇒ 13～14cm

3～5歳 ⇒ 15～16.5cm

お子さんの手で親指と人差し指でL字を作り、その対角線の長さ×1.5倍がピッタリのサイズです！一度測定してみてもいいかな？

のどがかわいたら何を飲みますか？

水分補給に「甘い飲み物」を選んでいませんか？

冷蔵庫への買い置きを控え、水やお茶、牛乳を飲みましょう！



こども用コップ1杯(100ml)に含まれる



砂糖の量は？

乳酸菌飲料	16.4 g
果汁飲料	12.8 g
ドリンクヨーグルト	12.2 g
炭酸飲料	11.4 g
果汁100%ジュース	11.0 g
スポーツドリンク	5.1 g



私たちに必要な砂糖の量は？

1歳児	5 g
2歳児	5 g
3歳児	10 g
4歳児	10 g
5歳児	10 g
成人(糖尿病なし)	20 g



「水分不足が気になってどうしても子どもが欲しがる飲み物を与えてしまいます」という声も聞かれます。

**食事で出来る！
上手な水分補給方法は？**

野菜を朝昼夕の3食で食べましょう！

野菜は8～9割が水分です。野菜の水分はゆっくり吸収されるため、体の中に水分が残りやすいです。朝は野菜入りの具沢山スープなどが特におすすめです。

汁物は、寝ている間に失われた水分やミネラルを効率よく摂取出来ます。また、加熱することでたっぷりの野菜を摂取することも出来ます。

学校給食で人気☆きゅうりのメンマ和え☆

<材料4人分>

きゅうり	1本
味付けメンマ	40g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー	18kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.9g
食塩	0.5g

「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！！

- ① きゅうりは1cm幅の輪切りにする。味付けメンマは食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは沸騰したお湯でさっとゆで、すぐ水で冷やし水気をしぼる。
- ③ ボウルに材料をすべて入れて和える。

★栄養士ポイント★

きゅうりは塩もみしても良いですが、茹でることで減塩になります。

