



# 1月の食育だより



令和8年1月



福岡県福岡市こども家庭部幼保支援課



～新年明けましておめでとうございます～



今年も子どもたちが心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい・楽しい給食、

安心・安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

寒さが厳しいですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬を過ごしましょう！



## 「おやつ」のとりかた



「おやつ」は、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。  
内容や食べ方が大切で、「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。  
こどもに適したおやつの内容、与える際の注意点を考えてみましょう。

### 1 おやつが必要なわけ

こどもは、成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素が必要です。

しかし、こどもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。

2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給します。



### 2 おやつとの与え方のポイント

#### ●おすすめポイント

エネルギーと、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選びます。

カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳、食物繊維が豊富な芋類、ビタミンが豊富な果物を組み合わせるのも良いです。

夕食までにおなかがいっぱいなら、おにぎりもおすすめです。

#### ●糖質や油脂が多い物は控える

次の食事に影響がないように気をつけます。

- ☐菓子パン
- ☐スナック菓子
- ☐ソフトドリンク
- ☐塩辛いもの
- ☐甘いもの



#### ●市販品を与えるときは食品表示を確認

食品添加物、糖質、脂質、食塩相当量がが少ないものを選びます。

#### ●誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

ナッツや硬い豆等に事故が多いです。



炒り大豆・ナッツ



こんにやくゼリー



団子類



#### ●異なる味の「交互食べ」はさける

食べ過ぎにつながりやすいです。

#### ●決まった場所・器で食べる

食事に影響しない量をあたえるようにします。



#### ●3～5歳ごろの生活リズム(目安)

7時	7時半	11時	12時	13時	15時	16時	18時	21時
起床	朝ごはん	遊び	昼ごはん	昼寝	おやつ	遊び	夕ごはん	就寝

元気に遊んで、ごはんとおやつの間は、2～3時間あけるなど生活リズム

を大切にしましょう。