

# 食育だより

## 1年でいちばん寒い季節です

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



### 節分は季節の変わり目

節分は、もともと季節が変わる節目を指し立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。



### 2月3日は節分



### どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて魔よけの力があるといわれる豆をまいて追い払う行事です。一般的には、煎った大豆をまきますが殻付きの落花生をまく地域もあります。



### 乳幼児に大切な

### エネルギーや栄養素を補う間食

こどもの胃は、まだ小さく消化機能も発達途中なので1日3回の食事では、必要な栄養素が取りきれないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。こどもの年齢にあった量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

#### おすすめの間食は

間食には、エネルギーや栄養素がとれるおにぎりや、いも類、牛乳、乳製品、果物などがおすすめです。



#### 冬は温かい間食も









寒い冬は、ふかし芋や蒸しパン、スープおしるこ、ホットミルクなどの温かい間食もとり入れてみましょう。



### 栄養素のはなし

### エネルギー

脳や内蔵を動かしたり、運動したりするにはエネルギーが必要です。エネルギー量はカロリーで示します。1kcal(キロカロリー)は、1Lの水を1℃上げるのに必要な熱量です。食べ物に含まれる炭水化物と脂質、たんぱく質からエネルギーを摂取しますが、摂取量と消費量のバランスが崩れた生活が続くと肥満ややせ、生活習慣病などの原因になってしまいます。幼児期に必要なエネルギー摂取量は 1歳半～2歳で、男性950kcal、女性900kcal 3～5歳で男性1300kcal、女性1250kcalです。栄養素により、エネルギー量が異なり炭水化物、たんぱく質は1gで4kcal、脂質は、1gで9kcalになります。そのために、食事ととるバランスが大切です。

炭水化物		
		
ごはん茶碗1膳 約230kcal	食パン1枚 約160kcal	
たんぱく質		
		
白身魚1切れ(80g) 約135kcal	卵1個 約91kcal	豚もも肉100g 約128kcal
脂質		
		
油大さじ1杯 約120kcal	バター10g 約70kcal	マヨネーズ大さじ1杯 約90kcal