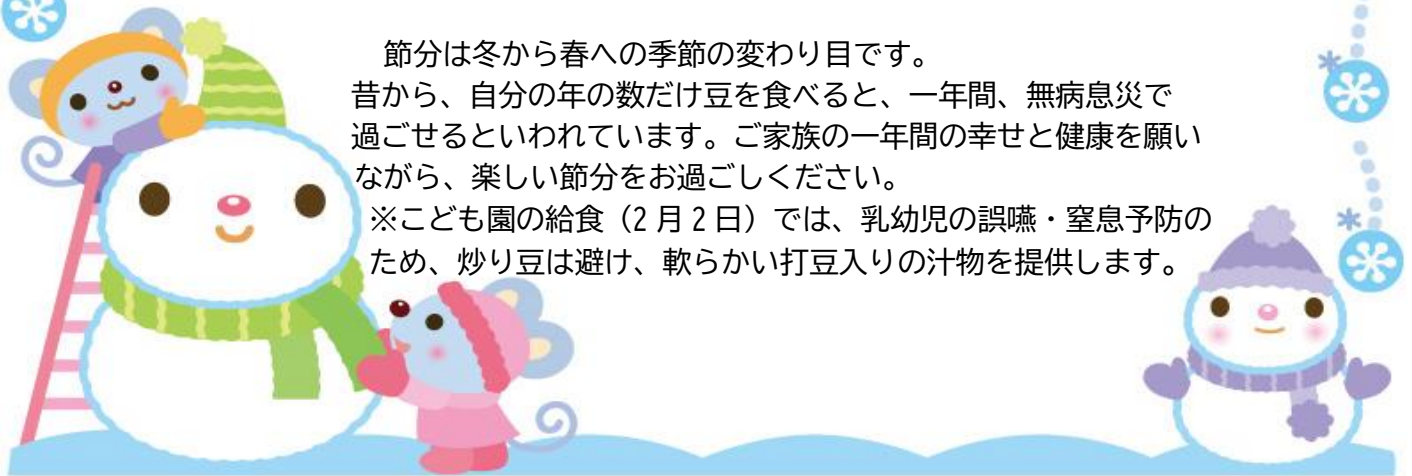


## 鬼はそと～♪福はうち～♪

節分は冬から春への季節の変わり目です。

昔から、自分の年の数だけ豆を食べると、一年間、無病息災で過ごせるといわれています。ご家族の一年間の幸せと健康を願いながら、楽しい節分をお過ごしください。

※こども園の給食（2月2日）では、乳幼児の誤嚥・窒息予防のため、炒り豆は避け、軟らかい打豆入りの汁物を提供します。



## ～こどもに適したおやつとは？～<sup>3</sup> 食で不足する栄養を補いましょう

### 与え方のポイント

○間食（おやつ）も体を作る材料です

こどもは胃袋が小さいため 3 回の食事では 1 日に必要な栄養が取れないので間食として補います。

○量と時間を決めましょう

○むし歯を防ぎましょう

甘味が口の中に長くとどまるとむし歯になりやすいため、だらだらと食べない。食べたあとは、うがいや歯磨きの習慣をつけましょう。

### 組み合わせのポイント

○カロリーの高いものは量を控えて、水ものまたは水分の多いものと組み合わせる

おにぎり、いも類、せんべいやクラッカーには、牛乳や麦茶と、果物や野菜が合います。

○柔らかいものと固いものを組み合わせる

### 組み合わせ例

※ 2～3 歳のめやす量です。体重を確認しながら調節しましょう。

午 牛乳 100cc

前



+

果物 1/2 個



午 牛乳 150cc

後



+

果物 1/2 個



または

フルーツ  
ヨーグルト  
150 g



牛乳（麦茶）  
+せんべい  
2 枚



牛乳（麦茶）  
+おにぎり  
小 1 個



### ★午後のおやつのポイント★

夕食まで時間が長い場合や、よく体を動かして遊んだ日は、牛乳や果物に穀類（ご飯やパン、いも類）をプラスしましょう。