

## 成長期の栄養 ～補食の役割～

一生のうち、身長が急に伸び、体が大きく成長する時期が何回か訪れます。保育園に通う子ども達は、最初の成長期にあり、生まれてから 4 歳までに身長が倍になる程の成長を経験します。健康を維持するための栄養だけではなく、身体の新しい組織づくりに必要な栄養も追加してとる必要がありますが、大人のように三食からだけでは必要な栄養をとりきれないため、食事の間に補食を加え、食べる回数を増やします。

朝、昼、晩の食事の中間に、一日の栄養量の 1～2 割を目安に、炭水化物を中心にした、消化のよいもの、例えば、おにぎりやふかし芋、果物、牛乳などを補食に入れます。

時間は、例えば、昼食を 12 時に食べる場合は、15 時に補食、18 時に夕食と、2～3 時間間隔をあけます。毎日、できるだけ同じ時間に食べるようにして、規則正しく過ごすようにします。

秋晴れの日には、お弁当を持って外へ出かけてみましょう。場所を変えて食べると、わくわくウキウキした気分になって、食べることに興味を持つ良い機会になるでしょう。



## 例えば、保育園の乳幼児の補食は、、

10 月 ひじきご飯、いなり寿司、焼きそば、利休まんじゅう

11 月 ふかし芋、大学芋、きな粉トースト、ケチャップライスなど



園で芋ほりに行きました。  
園庭で焼き芋をして食べました、  
楽しかった～



給食の一品 里芋ご飯 季節の具材と新米の組み合わせはとってもおいしいです。

(材料)

3人分

白米 150g (1合)

里芋 中1個

人参 中1/10本

油揚げ 1/3枚

A

醤油 1/2小さじ

酒 1/2小さじ

だし汁 70g程度



(作り方)

- 1 米は研いで30分～1時間程 浸水させた後、ザルにあげる。
  - 2 里芋は皮をむき、厚めのいちよう切りにし、塩でもんでぬめりをとる。人参は千切りにする。油揚げはサッと湯通しして千切りにする。
  - 3 炊飯器に白米、里芋、人参、油揚げ、Aを入れ、炊飯器の目盛にあわせて、だし又は水を足して炊く。
- ・ 油揚げを湯通しすることで、表面の余分な油を取り、味を染みやすくします。
  - ・ 里芋は、塩でぬめりを取ることで、濁りを防ぎ、味を染みやすくします。

