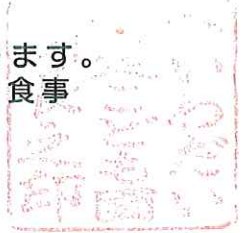


1年でいちばん寒い季節です

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。



知って得する
栄養素のはなし

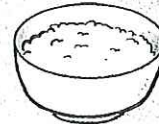
エネルギー

脳や内臓を動かしたり、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の目安は、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、食事とる食材の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



魚の切り身1切れ
約100kcal



豚もも肉1枚
約140kcal



卵1個
約80kcal

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



子どもの食事Q&A

Q. 朝、忙しく時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ご飯を教えてください。

A. おにぎりやピザトーストがおすすめです

子どもの朝ご飯に必要なのは、脳を動かすための「炭水化物」と筋肉を動かす「たんぱく質」、これに野菜をプラスできれば完璧です。和食なら、前日作っておいた野菜入りのみそ汁と鮭などのたんぱく質の具を入れたおにぎり。洋食なら、野菜とチーズ、ハムなどをのせて焼いたピザトーストなどはいかがでしょう。簡単で食べやすく、必要な栄養素もしっかりとれるのでおすすめです。



今日は何の日？

2月
3日

節分

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをします。また、この日に「恵方巻」を吉方(2023年は南南東)を向いて食べると縁起がよいとされています。