

11月給食だより

2022年11月号 ～ふじみ保育園～

健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

子どもの「おやつ」は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。



★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。

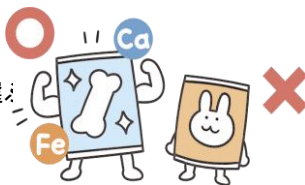
★上手に栄養をとるコツ

■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。

<市販品を選ぶポイント>

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。



■おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも・シリアル)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。

いも+牛乳



シリアル(ヨーグルト+フルーツ+シリアル)

バナナ+チーズ+麦茶



リゾット(ごはん+トマトジュース+チーズ)



■砂糖、油脂を多く含む食材を避ける

・甘いおやつが良くない理由

砂糖などの糖類は、肥満防止、むし歯予防のために、1日に16g以下が適量となります。

1日に摂取してもよい量(糖類16g)は、いったいどれぐらい？

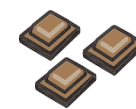
100%ジュース
200g



シュウクリーム
1個



チョコレート(30g)
3かけ



*間食(おやつ)の役割を考えよう

間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。

*甘いソフトドリンクが良くない理由

甘いソフトドリンクを1日に1回以上摂取する子どもは、1回未満の子どもに比べて肥満児になりやすいことがわかっています。

★米粉の手作りおやつ

おやつ食材としては、「米(ごはん)」だけでなく、製菓用の「米粉」も便利に使うことができます。

<納豆お焼き>

米粉 大さじ3
ひきわり納豆 1パック(40g)
味付けめかぶ 大さじ2
水 大さじ1
油 適量
※混ぜて油を引いたフライパンで焼く

<いももち>

米粉 大さじ2
片栗粉 大さじ1
乾燥マッシュポテ 大さじ2
豆乳(牛乳) 大さじ5
シュレットチーズ 大さじ2
油 適量
※混ぜて2分置いてから油を引いたフライパンで焼く

米粉・片栗粉は
すりきりで計ってね

※プロセスチーズ・角切りでもOK