



食育だより

H29.10 高館あおぞら保育園

子どもにとってのおやつとは？

子どもたちは、身体は小さいのですが、発育のために栄養を多く必要とします。しかし、消化機能が未熟なので一度に摂取する食事の量には限りがあり、おやつは1日3回の食事以外の4回目・5回目の食事として大切な役割を担っています。子どもたちの大好きなおやつ、その内容や食べ方について考えてみましょう。

おやつ、身体にいいものは たくさんあげてもいいの？

牛乳やフルーツなどをおやつに取り入れると、カルシウムやビタミンの補給ができます。しかし1日に何回も与えてしまうと、おなかに溜まり、次の食事にひびいてしまいます。

また、夕食後から寝る前のおやつを食べてしまうと、翌朝におなかがすかなくなり、朝ご飯を食べられなくなってしまいますので気を付けましょう。



気をつけたいこと！



① 時間を決める

好き勝手に与えてしまうと、偏食、ムラ食い、肥満、虫歯の原因に。

② 栄養バランスを考える



おやつは『補食』の意味があります。果物でビタミン、乳製品でカルシウムを補えるように組み合わせましょう。

③ 量を調節する

1日に必要なエネルギーの10~20% (150~300kcal) をあげましょう。スナック菓子やチョコレートは適量を取り分けましょう。

おやつの組み合わせかた

市販のおやつを上手に組み合わせましょう！たとえば・・

- チョコレート4粒、ぶどうパン小1枚、みかん1個、麦茶
- ポテトチップス25g、りんご1/4個、牛乳
- シャーベット、クラッカー、牛乳
- チーズパン、ココア



保育園のおやつには、おにぎりやサンドウィッチなども取り入れています。お休みの日など、お子さんと作ってみてはいかがでしょうか♪



今月の食育活動



- 12日 めろん組：スイートパンプキン
- 13日 いちご組：秋の果物を食べてみよう
- 17日 みかん組：かぼちゃパイ
- 25日 みかん、すいか組：芋煮クッキング

※夏季に停止していた給食サンプルの展示を、10月より再開します。献立メニューの参考にしてみてください。

今月は芋煮会があります。すいか組さんの畑作りや、もちつき会などでお世話になっている福寿会のおじいちゃん、おばあちゃんにすいか・みかん組さんが芋煮に使う材料の下ごしらえをしてもらいます☆包丁を使ったり、野菜をちぎったりして、給食室で調理したものを、ホールで福寿会の方々と以上児さんと一緒に食べます(^o^)

9月下旬に初めてばなな組さんでおにぎりを作るクッキングをしました。ラップにくるんと包んでみんな上手ににぎにぎしていました。なかにはおせんべいみたいにするお子さんも(*^^)味を変えるのと面白いので試してくださいね♪