



食育だより

R2.10 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。

子どもたちにとっておやつ＝補食です。食事で摂りきれない栄養を補うという視点で内容を考えましょう。

《例》カルシウムを摂りたい・・・しらすトースト（バターを塗り、しらす・チーズをのせて焼く）

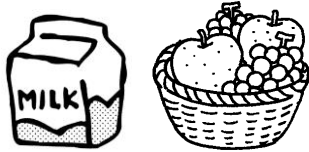
食物繊維を摂りたい・・・ふかし芋、きのこ・海藻類が入ったうどん

炭水化物を摂りたい・・・おにぎり・混ぜご飯（保育園ではひじきご飯や梅しらすご飯が人気です）

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ると、翌朝におなかが空かなくなり、朝ご飯を食べられなくなってしまう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。



おやつのお組み合わせかた

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1/2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、時間があるときにお子さんとお子さんと作ってみてはいかがでしょうか♪

<10月食育活動>

以上児・・・秋の味覚を通して、様々な旬の食材を知る。三食食品群について理解を深める。

未満児・・・色々な味に触れながら、友達と食事を楽しみながら落ち着いた環境で食事をする。



食材や料理に関心を持つ絵本



◆0・1・2歳児向け『くだもの』

作／平山和子 発行／福音館

身近な果物の絵や実際に食べる形に描かれた絵に、子どもは反応します。味わった経験があってこそ、の絵本です。絵本を通して、お子さんの好きな果物が分かるかもしれません。いちごなど、同じページばかり見てもよいのです。何回でも「さあどうぞ」。

◆3・4・5歳児向け『サンドイッチサンドイッチ』

作／小西英子 発行／福音館

『サンドイッチ サンドイッチ』は、ページをめくるとに具が積み重なる構成で、絵本の特性を最大限に生かしながら丁寧にサンドイッチをつくる過程が描かれて、食べ物をつくる喜びがあらわれています。