



R7.10 高館あおぞら保育園

実りの秋、食欲の秋。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に「旬」の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪

一方、季節の変わり目に加えて夏の疲れが出やすい時期でもあります。おやつも大切な食事ですので、正しい食べ方を知り十分な栄養としっかりとした睡眠をとりましょう。

おやつ役割



①エネルギー・栄養素の補給

3回の食事だけではとり切れないエネルギーや、ビタミン・ミネラル等の栄養素を補う役割があります。

②心の栄養

おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く心の栄養となります。友達や家族と楽しく話しながらコミュニケーションをとる大切な時間になります。

<おすすめのおやつ>

(混ぜ込み)おにぎり

焼き芋

季節の果物

ヨーグルト

小魚

かみかみ昆布 等



おやつの上手な与え方

①量を決めて与えましょう

食べすぎを防ぐために1回の量や頻度を決めて与えましょう。市販品を使う場合は、食べる量だけを皿にあける、小袋のものを買う、カロリーの高いおやつは週1.2回に留める等の工夫が大切です。おやつのカロリーは、1~2歳児は約100kcal、3~5歳児は約200kcalを目安に留めましょう。

②時間を決めて食べましょう

食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。だらだら食べると虫歯の原因にも。

③おやつの後には、歯みがきをしましょう

すぐに歯みがきができない時は、口をゆすいだり、最後にお茶を飲んだりして、口の中に食べ物がない状態にしましょう。



市販のおやつの注意点



例) グミ、ジュース、アメ等

砂糖類を多く含み、他のおやつよりむし歯に注意が必要です。口の中に含む時間が長くなるキャンディーや甘いジュースの常用は、むし歯菌が増える原因に。



例) アイスcream、菓子パン、チョコレート、ケーキ等

砂糖類だけでなく脂肪分を多く含み、少ない量でもエネルギーの摂りすぎになりやすい傾向が。個数や頻度が重なると、肥満につながります。



例) スナック菓子、ポテトチップス、せんべい等

塩分や添加物を多く含み、食べすぎると塩分の摂りすぎだけでなく、濃い味に慣れ、食材本来の味が感じにくくなってしまいます。

~秋の味覚を食べよう!~

10月の献立は旬のきのこやさつまいも、かぼちゃをたくさん使用しています。きのこカレーやきのこうどん、手作りおやつに舞茸ごはんやさつまいもごはん、かぼちゃドーナツ等、秋の味覚を感じられるメニューになっています♪

