

きゅうしょくだより

平成30年8月
八千代保育園

正しくおやつを食べよう！



おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているわけではありません。

おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

おやつが必要な理由

子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は成人の2～3倍です。体が小さくてもたくさん食べる必要があります！

子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので一度に多量に食べることができません。

食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



おやつの与え方

★次の食事に影響しないようにおやつの時間を決めましょう。

★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。

★だらだら食べは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。

おやつに適した量と食品

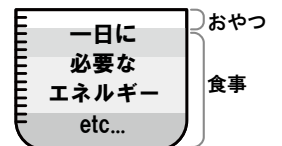
★摂るべき量の目安は1日に必要なエネルギー量の10%が目安です

⇒(3～5歳児：約130kcal 1～2歳児：約100kcal)

★食事で不足する栄養を補うために、色々なものを与えましょう。

★昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。

★市販のお菓子を利用する時はパッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。



★保育園でのおやつ紹介★

【葱塩昆布おにぎり】

- | | | | |
|--------|--------|-------|-------|
| ・炊いた御飯 | …お茶碗1杯 | ・万能ねぎ | …適量 |
| ・塩昆布 | …5g | ・しょうゆ | …少々 |
| ・白炒りごま | …少々 | ・ごま油 | …小さじ2 |



◎作り方◎

- ①フライパンにごま油を熱し万能ねぎを炒めしょうゆを入れる。
- ②炊いた御飯に塩昆布、ごま、①を混ぜ完成！

さらに材料を足してアレンジ♪

- ・+プロセスチーズでより子どもに◎
- ・+茹でた枝豆でグッと食べ応えアップ
- ・+さつま芋で甘じょっぱおいしい！

おにぎりは腹持ちも具によっては栄養バランスも良いのでおやつに向いています！

