



きゅうしょくだより

正しくおやつを食べよう!



令和元年8月1日
八千代保育園

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。

おやつとの与え方 3つのポイント

*おやつは決まった時間に

おやつは15時頃に一度が原則。
だらだら食べると虫歯や肥満の原因に。
1歳から2歳が午前中に補食する場合はごく軽いもので十分。

*不足している栄養素を補う

朝昼晩の3回の食事では摂り切れない栄養を補うのがおやつです。
第4の食事ともいわれます。

*食べ過ぎないように注意する

おやつはあくまでも補食。一日の必要摂取量を大きく超えるカロリーオーバーに気をつけましょう。
糖分、脂質が多いおやつは夕食に影響してしまいます。



おやつは15時にきちんとあげるようにし食事と食事の間は最低2時間あけるようにしましょう。

おなかがすく→きちんと食べる→思いっきり遊ぶ→おなかがすく。

というサイクルを小さいうちに体に覚えさせられることが大切です。

3歳をすぎたらぐっと運動量も増えるので、エネルギー量に配慮しつつおやつに甘いものや多少カロリーのあるものを組み合わせても良いでしょう。

★保育園のおやつ紹介★

【枝豆ケーキサレ】2人分

- | | | |
|----------|------|---|
| ・ホットケーキ粉 | …40g | ①ベーコンみじん切り、無塩バターを溶かし全ての材料をボールに入れ粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜ込む。 |
| ・むき枝豆 | …20g | ②①の生地をマドレーヌ型に入れる。 |
| ・ベーコン | …10g | ③オーブンを200℃に余熱しておく。 |
| ・粉チーズ | …6g | ④200℃のオーブンで15分程焼いたら出来上がり。 |
| ・無塩バター | …6g | (竹串などを刺して串に生地が付いてこなければOK) |
| ・卵 | …10g | *枝豆をほうれん草やひじきに替えると |
| ・牛乳 | …10g | 栄養価が更にアップでおすすめです。 |
| ・砂糖 | …4g | |

8月8日に幼児組は縁日風の給食を予定しています。

☆献立内容☆

・やきそば・フライドポテト・きゅうりスティック・ウィンナー・りんごジュース

(乳児クラスは御飯、みそ汁、鶏の照り焼き、フライドポテト、きゅうりスティック、りんごジュースです)