



8月きゅうしょくだより

令和2年 8月3日
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。



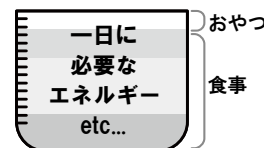
おやつの与え方

- ★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。
- ★おやつの後は水分補給と口の中をきれいにするため、水や麦茶を飲む習慣を。



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。



子どものおやつに適したもの

不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を補給できる食品

牛乳 コップ2/3杯 (120ml) 80kcal	ヨーグルト(加糖) 100g 67kcal	御飯(子ども茶碗) 半分 50g 84kcal	食パン(8枚切り) 半分 30g 79kcal	ゆでうどん 1/2玉 65g 68kcal
バナナ 1/2本 50g 43kcal	りんご 1/4個 50g 27kcal	いちご 3個 75g 26kcal	さつまいも 1/4本 45g 59kcal	かぼちゃ(3cm角) 1個 25g 23kcal

おやつも、噛む力を育てる大切な時間。おせんべい、ドライフルーツといった噛み応えのあるものや、りんご、干し芋、とうもろこしなど楽しみながら噛んで食べられるものをプラスすると、噛む練習になります。