



さわやかな風が気持ち良い季節となりました。新年度が始まり一か月たち、新しい環境にも少し慣れた頃だと思いますが、疲れがたまる時期でもあります。食事をしっかり摂り、からだを休め、体調を崩さないようにしましょう。

今月は、「おやつ」についてのお話です。保育園・認定こども園でもおやつの時間がありますが、子どもにとってのおやつは栄養を摂るための大切な時間です、今月は、おやつの食べ方を考えてみましょう。



上手に食べよう！おやつ

子どもにとって、おやつは楽しみな時間です。好きなものを上手に取り入れて、おいしく食べましょう。

おやつの役割は？



幼児期は、成長のために多くのエネルギーや栄養素を必要としています。胃が小さく、一度にたくさん食べられません。そこで、**食事で摂りきれない栄養を補うためにおやつを食べます。**おやつは「楽しみ」として食べるだけではなく、「**補食**」、「**軽食**」として考えましょう。

おやつを食べるタイミングは？



おやつの回数は、1歳ごろであれば午前と午後の2回、食事の量が増えてきたら午後の1回、というようにしていきましょう。

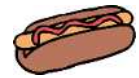
食事とおやつの間隔は、2～3時間程度あけましょう。あまり間隔が短いと、おなかが空かず食事が食べられなくなってしまいます。

どのくらいの量が必要なの？



子どもに必要なおやつの目安量は、1日に必要な総エネルギーの10～20%とされています。子どもの体格や運動量、食事量によって異なりますが、2歳までは**150kcal程度**、3歳以降では**200kcal程度**が必要となります。いずれも、大人が食べる量を決めて、お皿などに分けてあげましょう。

どんなものを与えればよいの？



おやつは食事の一部と考え、炭水化物を中心に、不足しがちな牛乳・乳製品・いも類・果物などを取り入れましょう。サンドイッチやおにぎりのような軽食や、季節の果物やふかし芋など、素材の味を生かしたものを選ぶといいですね。水分は、甘くない麦茶などで摂りましょう。

市販品の選び方は？



★幼児用を選ぶ

子どもの味覚や健康を考慮して作られているため、比較的安心です

★個包装されているものを選ぶ

分量が調整でき、与えすぎを防ぐことができます

★栄養がプラスされているものを選ぶ

カルシウムや鉄分が強化されたものを選ぶと、不足しがちな栄養を効率よく摂ることができます

おやつの組み合わせ例



献立紹介

ピースラップ おにぎり

生のグリーンピースを使ったおにぎりです。給食ではおやつとして提供しています。分量を増やして、食事として旬の味を楽しんでもいいですね。ぜひお試しください。

【4人分の材料と作り方】

米	140g
水	195cc
グリーンピース (生)	20g
酒	3cc
塩	0.4g
ラップ	

1. グリーンピースは下茹でしておく
2. 米をとき、分量の水に浸けておく
3. 米に酒、塩を加えてごはんを炊く
4. 炊きあがったごはんにグリーンピースを加える
5. ラップを使っておにぎりにする

※グリーンピースの茹で汁を使ってごはんを炊いても良いです。また、しらす干しなどを加えてもおいしいです。