

秋が深まり、過ごしやすい季節になりました。朝晩が冷え込むため寒さを感じますが、体調を崩さないように気をつけましょう。

昼間元気に過ごして食事や睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えることで健康的に過ごすことができます。

今日は、みんなが大好きな「おやつ」についてその食べ方などを一緒に考えてみましょう。



おやつ役割

時間を決めて食べる

取り分けて食べる

おやつは子どもにとって楽しみの1つであり、大切な栄養源ともなる役目があります。子どもは体が小さいため、朝・昼・夕の3度の食事では必要な栄養素を十分に摂ることが困難です。この摂り切れない栄養素を「おやつ」の時間に補うのです。

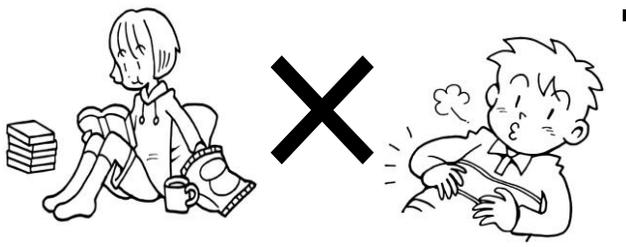
保育園では決まった時間におやつを食べます。3歳未満の園児は午前と午後の2回、3歳以上の園児は午後の1回です。

ご家庭では時間や量を決めて楽しいおやつ時間をもちましょう。

おやつをダラダラと時間をかけて食べたり、食事前に食べることは避けましょう。

おやつは時間を決めて食べることで生活リズムが整えられます。食事直前のおやつは一旦がまんするようにしましょう。

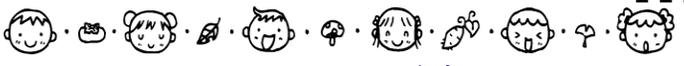
おやつは袋ごと与えて食べるのではなく、お皿に取り分けて量を決めて食べましょう。子どもが欲しがるままにおやつを与えることで、次の食事が食べられない等の影響が出てしまい、食事をおいしく食べることができなくなってしまいます。



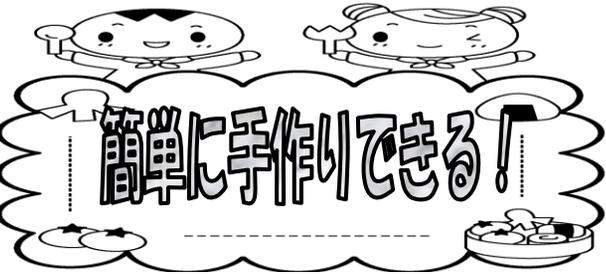
食べる内容に気を配る

おやつは空腹を満たす他に、栄養素を補給する役割があるため、食べる内容に偏りがないようにすることが大切です。

間食＝菓子類だけでなく、果物や乳製品、時にはお子さんと一緒に手づくりのおやつを取り入れるのも良いですね。



おやつを作ろう



材料（4人分）と作り方

- プレーンヨーグルト 320g
- いちごジャム 40g
- 黄桃缶 80g

※幼児の分量を記載しています。

- シロップをきった黄桃をひと口大に切っておく。
- プレーンヨーグルトといちごジャムを混ぜ合わせる。
- ヨーグルトに黄桃を散らす。