



食育ひろば

2015 年10月号



木々も少しずつ色づき始め、秋の風を感じる季節となりました。家族やお友達と味覚狩りをしたり、アスレチックに行ったり、ハイキングを楽しんだり、積極的に子どもたちとからだを動かしましょう。

さて、今月のテーマはおやつです。子どもたちの成長を助ける大切なおやつについて考えてみましょう。

<おやつは第4の食事>

おやつはなぜ必要？

成長の著しい幼児期の子どものは、1日に必要な栄養を3回の食事では摂りきれないため、おやつとして食事の回数を多くする必要があります。

おやつを食べる時間は？

2歳以上の子どものは、午前は水分補給がういにして、昼食から夕食の間にやつを摂るのがベストです。食べ物が胃袋で消化されるのに、長いもので2時間程度かかるため、午後3~4時くらいが夕食に影響しにくい時間となるでしょう。夕食前はしっかりと空腹にしておくことが大切です。

おやつはどれくらいが適量？

1日の栄養量の10~20%をおやつで摂るのがいいでしょう。大きくなるにつれて、食事の量が多くなって、おやつが少なくなっていくのが理想です。幼児期は、小さいおにぎり1個と承し芋半分、りんご半分くらいの量で、飲み物は牛乳や麦茶など甘いものにしなましよう。



必要な栄養は、朝・昼・夕の食事からしっかり摂ることが基本です。おやつは3回の食事では十分に摂りにくいカルシウムや鉄分、ビタミンを補給するものとして考えましよう。

スナック菓子は食べさせてもいい？

塩味や旨味調味料が濃い味は、子どもも大好きです。でも、好きだからといって当たり前のように食べさせるのは、塩分や脂質の摂り過ぎにまいます。どうしても食べたいときは、器に取り分けて、果物などと組み合わせる食べましよう。甘いお菓子も同様で、お芋や果物、ヨーグルトなどと組み合わせ、甘さを抑えるように、ビタミンなどの栄養も補給することが大事です。じゃこナッツやするめなど噛みごたえのあるおやつもおすすめです。



清涼飲料水やスポーツドリンクは飲ませてもいい？

清涼飲料水やスポーツドリンクは冷たいと甘味を感じにくく、かなりの糖分が含まれているので、要注意です！うち50ml缶1本で、子どもが1日に必要とする糖分も大きく超えてしまひ、摂り過ぎにまいます。どうしても飲みたい場合は、日常的に飲むのではなく、特別なときだけにして、飲む機会を減らすことが大切です。おやつの時に果物のジュースは構ひませんが、普段の水分補給はお茶や水にましよう。



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



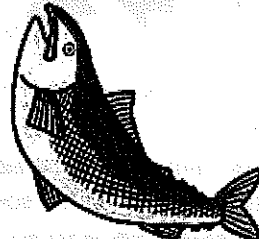
じっくり やいたり むしたり すると すごく あまくなるよ。かわを むくと むらさきいろや だいだいいろの ものも あるよ。

②



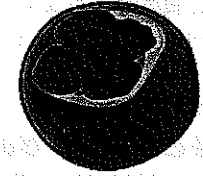
えのきだけや しめじ と おなじ きのこの なかまで、たおれた きや きりかぶに できるよ。

③



かわで うまれて ひろいうみで 2ねんから 8ねん すごし、また かわに もどってきて たまごを うむよ。その たまごをしおづけ したものを いくら というよ。

④



かわも みも だいだいいろを しているよ。しぶい ものは かわを むいて かんそう させると あまく なるよ。

※①② ④⑤⑥
⑦⑧⑨⑩ ⑪⑫⑬⑭
⑮⑯⑰⑱