

食育ひろば

2014年 7月号

七夕...

夏によく食べられるそうめんは、平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」とされたことがはじまりと言われ、7月7日にそうめんを食べる風習は宮中に広まり、宮中から一般にも普及したとされています。そうめんの具には、卵や鶏肉、野菜など、お好みの具をトッピングして栄養を補いましょう。

...

おやつ役割

夏は冷たいアイスや清涼飲料水をとりがちになります。おやつの役割を見直して、おいしく、楽しい、おやつを心がけましょう

おやつは4番目の食事です。とり方次第では食事に影響があり、少食や偏食の原因になることもあります。こどもは胃や腸がまだまだ小さく、機能も未熟な為、1回の食事ではたくさん食べることができません。おやつは不足する栄養を補うための大切な食事の1つです。

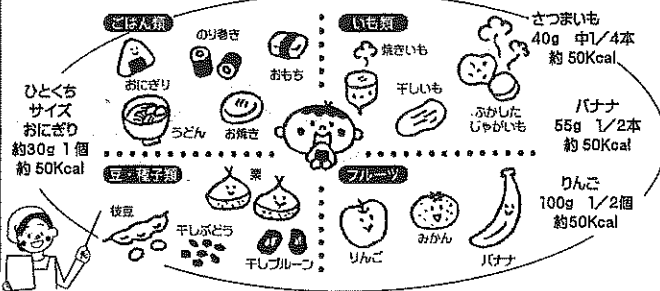
おやつの目安

(身体活動レベルII)



1歳～2歳児	1日の栄養量 (男子1000Kcal・女子900Kcal) の10～20%	約90～200Kcal
3歳～5歳児	1日の栄養量 (男子1300Kcal・女子1250Kcal) の10～15%	約125～195Kcal

おやつは食事の妨げにならない量として、こどもの片手のひらが目安といわれています。また1日、1～2回、時間を決めて食べるようにしましょう。おやつと食事の間は、2時間以上空けるようにしましょう。右の図はおすすめおやつです。



● 噛みごたえのある食べ物は、唾液をしっかりと出し、消化吸収を助けたり、むし歯・歯列不正・肥満を防止、知能発達に役立ちます。

冷たい飲み物・食べ物

夏場は冷たいアイスや飲み物をついつい摂り過ぎてしまい、食事が食べられなくなってしまうことも…。冷たいおやつは、こどもとの約束事としてきまりを作り、摂り過ぎない習慣を心がけましょう。

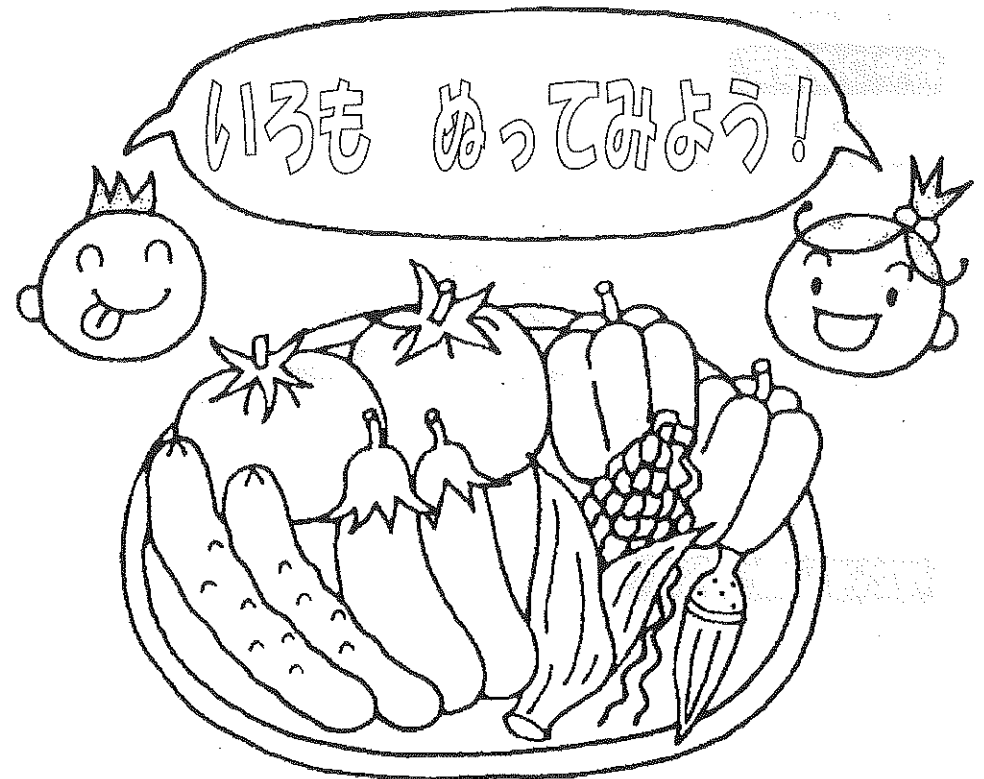
砂糖の摂り過ぎに注意!

幼児の1日における砂糖の摂取量の目安は15gです。果汁入りの清涼飲料水500mlは約70g程度の砂糖を含み、乳酸菌飲料なども10g前後の砂糖が含まれています。大量の糖分は、むし歯やイライラしやすくなる原因にも…。甘い飲み物を摂ることが習慣にならないよう気を付けましょう。

未来の元気を創造する
一富士フーズ株式会社

たべものクイズ

かこの なかには なつの
やさいが はいって いるよ
やさいの なまえが わかるかな?



...