



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歳以上の子どもは、午前は水分補給くらいにして、昼食から夕食の間にお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個とふかひ芋半分、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ましょう。



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ょう。

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、塩分や脂肪の摂り過ぎになります。どうしても食べたがるときは、器を取り分けて、果物などと組み合わせて食べましょう。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て、甘さよりのないように、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！350ml1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い、摂り過ぎとなります。どうしても飲みたがる場合は、日常的に飲むのではなく、特別なときをだけにして、飲む機会も減らすことが大切です。おやつの際に果物のジュースは備いですが、普段の水分補給はお茶や水にしましょう。



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



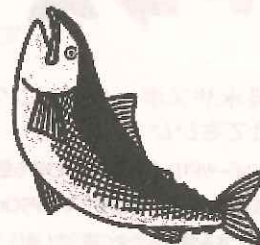
じっくり やいたり むしたり すると すごく
あまくなるよ。かわを むくと むらさき
いろや だいたいいろの ものも あるよ。

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 だいたいいろを 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。

ふく① ふく②
ふく③④ ふく⑤⑥⑦
ふく⑧