はらぺこ

令和4年度
石井手保育園
給食だより
3月号
三井　洋子

健康的なおやつのとり方

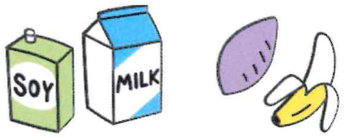
おやつには、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

★おやつが必要な理由

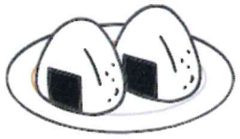
大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー栄養素量が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。２歳までは、３回の食事と２回のおやつ。３歳以降は３回の食事と１回のおやつで栄養を補給するのが理想です。

★栄養豊富な食べものを選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を多く含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。



栄養豊富な牛乳や豆乳＋芋やバナナ



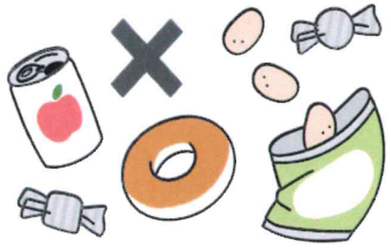
食事の一部を先に与える

★糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べものやスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

食べさせたくないおやつ

- □　菓子パン・ドーナツ
- □　スナック菓子
- □　ソフトドリンク（乳製品を除く甘い飲みもの）
- □　塩辛いもの（せんべい等）
- □　甘いもの（チョコレートやケーキ）



献立表より

★旬の食材★

- 野菜（ブロッコリー、キャベツ、なばな）
- 魚（たい）　・果物（はっさく）

3月の行事

- 3月8日　ふじ組　パック牛乳経験
- 3月10日　非常食体験

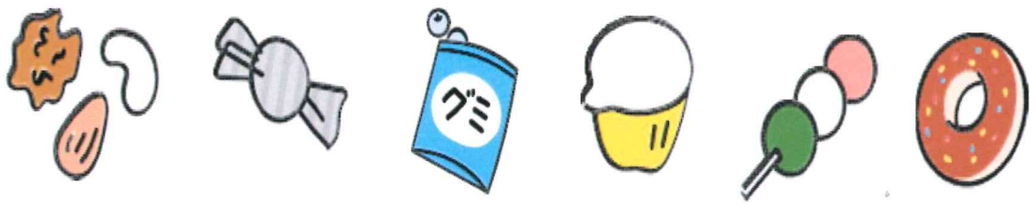
★市販品を与える時には「食品表示」を確認

子ども向け製品の特長

- 原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- カルシウムや鉄の表示がある
- 食塩相当量が一般製品に比べて少ない
- エネルギー（糖質・脂質）が一般製品に比べて少ない

★誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

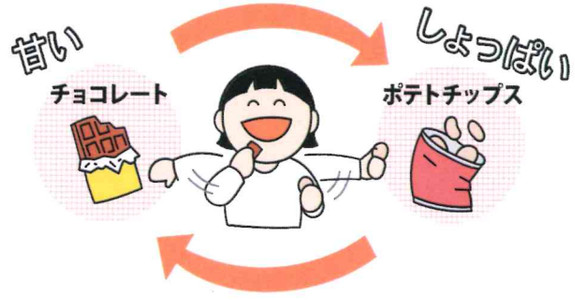
一般的におやつとなる食べものの中には、子どもにとって危険なものがあります。
特に事故が多い、ナッツや固い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を３歳から５歳に引き上げました。



煎り大豆・ナッツ　あめ　グミ　こんにゃくゼリー　団子類　ドーナツ

★異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられませんが、甘いチョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べることができてしまいます。



★おやつは決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適切な量を与えましょう。子どもは目の前に好きな食べものがあれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなることがあるので注意が必要です。