



おやつについて



☆子どもにとっておやつとは？

『おやつ』と聞くと、甘い食べ物やお菓子やジュースなど、一般的にお子さんが好むものを想像することが多いかもしれませんが、しかし、お子さんにとっておやつとは食事の一部であり、体に必要な栄養素を補うことや、水分補給としての役割があります。

子どもは大人と比べると体は小さいのですが、必要な栄養素は、体重 1 kgあたりに換算すると大人の約 2 倍も必要です。しかし消化機能は成長段階のため、一度にたくさんの食事をとることは難しく、大人と同じように三度の食事に必要な栄養素はとりきれません。そのため、『おやつ(捕食)』が必要になります。このように、お子さんにとっての『おやつ』は食事の一部であり、とても大切なものなのです。

☆おやつを食べるときのポイント



①食事ではとり切れない食品を選びましょう。

おやつは食事の一部と考え、食事ではとり切れないビタミンやカルシウムを補うようにしましょう(例)じゃがいも+チーズでチーズポテト(さつまいもでも)、ホットケーキに野菜を入れて総菜パン風

②時間を決めましょう。

おやつの時間は、午前 10 時ごろと午後 3 時ごろがいいですね。保育園では午前 9 時半ごろと午後 3 時半ごろにおやつを食べています(*^-^*)

③量を決めましょう。

1~2 歳児の午前中のおやつは、水分を中心に昼食に影響しない程度のもの、午後のおやつは夕食に影響しないように、時間と分量を決めて食べるようにしましょう。

市販のお菓子などは、幼児用と表示してあるものがおすすめです。袋ごと与えずに、適量をお皿に分けてあげましょう。

おすすめおやつ紹介♪♪♪

きな粉クリームサンド

きな粉に砂糖で味をつけ、豆乳や牛乳で少しずつのばし、塗りやすい硬さになったら食パンでサンドします。

のりまきおにぎり

ごはん之余ったおかずなどを刻んで混ぜ、海苔で巻きます。丸くしてまっくろくろすけみたいにしたり、クレープのように巻いたり、筒状に巻いたり形も楽しめます！

マカロニ〇〇

きな粉と和えたりミートソースと和えたり、マカロニは長さも短いので小さいお子さんでも食べやすく、スパゲティの代わりに使えます！！

おしらせ

★★★今月のお弁当の日は
20日(火)と24日(土)
です。お弁当の準備をお願いします。

★★★今月は日本全国おいしいごはん

三重県

です。おたのしみに！！