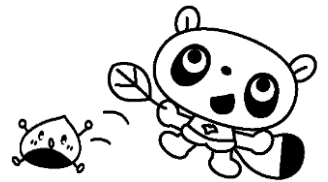




食育ひろば



日中はまだまだ暑い日がありますが、朝晩は気温が下がり、秋を感じるようになってきました。これからの季節は、『実りの秋』といわれるように、多くの食べ物が旬を迎えます。旬の食べ物は栄養価が高く、味もよいのが特徴です。食卓でも秋を感じるように、旬の食材を取り入れていきましょう。

おやつは小さな食事！



チェック1 おやつにはどんな役割があるの？見直してみよう！

役割その1 『栄養補給』

幼児期の子どもは活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素を必要とします。しかし、食べ物を消化するための胃や腸が小さく、消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは足りない栄養素を、おやつで補う必要があります。



役割その2 『食育』

おやつは子どもの興味や関心が高く、様々な経験をしたり、食材や料理について知るよい機会です。



- * 野菜を洗い、皮をむく
(香りをかいだり、触ったりしてみよう)
- * 一緒に料理を作る
(好き嫌いをなくし、感謝の気持ちを
はぐくむことにつなげよう)
- * 郷土料理・菓子を作る
(行事のいわれや、昔の人の思いを
伝えよう)

チェック2 おやつの目安

エネルギーは？

1日のエネルギー量の10~20%程度
<幼児の1日の推定エネルギー必要量>

年齢	女兒	男兒
1~2歳	900kcal	950kcal
3~5歳	1250kcal	1300kcal

『日本人の食事摂取基準 2015年版』より

食べる時間は？

* 消化を考えて食事とおやつの間は、
前後2時間以上空けましょう。

食べる回数とは？

* 1~2歳は午前、午後の2回ですが、3~5歳
は食べられる量が増え、消化する力もつくため、
午後の1回とします。
次の食事に支障がない量にしましょう。

チェック3 おやつの摂り方注意点

- ① 食事で摂れなかった栄養を摂る
(不足しやすいビタミンやミネラルに気をつける)
- ② 甘いものや、辛いものにかたよらない
- ③ 薄味を心がけ、素材の味を生かす
- ④ 適当な固さ
- ⑤ 旬の食べ物で季節感をだす
- ⑥ お茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を添える



どんな食べ物がおやつに向くのかな？



※甘みの強いおやつに慣れると、虫歯や偏食、肥満、食欲不振などの原因になるので注意しましょう！

おやつは栄養補給の役割をするとともに、子どもたちに楽しみを与える機会となります。難しく考えず、まずは、ご飯の時に果物がなかったら果物、乳製品がなかったら乳製品という感じで、おやつメニューを考えてみましょう。

9がつにとれる たべもの
「なまえは なあに？」
うみで とれる さかなだよ

