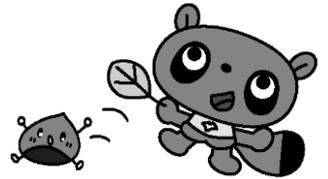




# 食育ひろば



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。旬の食材は栄養価が高く、味もよいのが特徴です。食卓でも旬の食材を取り入れて秋を感じましょう。

## 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！

#### ① 『栄養補給』

幼児期のこどもは活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素が必要です。しかし胃や腸が小さく、消化機能も未熟なので、3回の食事だけでは足りない栄養素を、おやつで補います。



#### ② 『食育』

こどもはおやつに興味津々！様々な経験をし、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 おやつを目安



#### エネルギーは？

1～2歳は150kcal程度(2回合計)  
3～5歳は150～250kcal程度

- ・バナナ1本 約80kcal 
- ・おにぎり(小)1個 約85kcal 
- ・さつまい(中)1/2本 約130kcal 
- ・牛乳100ml 約65kcal 



#### 食べる時間は？

\*食事とおやつの間は、  
2時間以上空けましょう。

#### 食べる回数は？

\*1～2歳は午前・午後の2回。  
3～5歳は一度に食べられる量が増え、  
消化する力もつくため、午後の1回。

### チェック3 おやつのでき方注意点

- ① 食事で不足しがちな栄養素を摂る  
(ビタミンやミネラルが含まれる食品)
- ② 甘いものや、塩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 適度な固さ
- 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ります

おやつには栄養補給の役割があるだけでなく、毎日の楽しみのひとつです。ご飯のときに果物がなかったらバナナやりんご、乳製品がなかったらヨーグルトというように、その日のおやつ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



いりぐち

たこくんが おさかなさんの  
くちに まよいこんで いくよ  
でられるかな？

でぐち

ねこも だいすきな  
おさかな だよ！



<こたえ>  
さんま

