

おやつには、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、むし歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

1、おやつを知りましょう。

幼児の胃は、大人の1/3～1/4程度の大きさしかありません



- ・1～2歳児は、遊び食べやむら食い等、安定して栄養をとることができないため、一日に1～2回、食事に影響しない量で不足しがちな栄養を補うことが目的です。
- ・3～5歳児は、食事で栄養がとれるようになり、おやつは栄養補給から「楽しい時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間となるよう心がけましょう。

2、おやつの適量(目安量)は？

・おやつの適量は、子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。

★1～2歳児:約100～150kcal

★3～5歳児:約150～200kcal

おにぎり小1個 (100g)で 168kcal 	みかん中1個 (100g)で 64kcal 	ヨーグルト 100gで 68kcal 	塩せんべい 1枚(10g)で 37kcal 
---	---	---	---

3、どんなおやつがいいの？

- ・子どもの食事の中で不足しがちなカルシウムや鉄を補うため、乳製品や大豆製品、海藻類、肉類、卵類などを使ったおやつで、食べやすく満足感が得られるものがおすすめ
 <例:うどん、おにぎり、果物、ヨーグルト、芋類、野菜類(とうもろこし等)など>
- ・次の食事に影響しない、消化の良いものを
- ・油分の多いおやつは少量でもカロリーが高いため次の食事に影響を与えやすいです。
- ・乳幼児にとって水分補給も大切。麦茶や水など甘くないものを

食べる時間
お昼ごはん
夜ごはんのあいだ



4、おやつの与え方のポイント

◇時間を決めて

おやつを食べる時間は、食事との間隔を1.5～2時間以上あけ、食事に影響のない時間帯にします。

◇量を決めて

おやつを食べすぎると食事の時間になってもおなかがすきません。

袋ごと食べるのは食べすぎ、だらだら食べの原因になります。

量を決め、器に盛って準備します。

◇質を考えて

市販のお菓子には、添加物や砂糖、油が多く含まれるものも。表示を確認し、シンプルな材料のものを選ぶように心がけると良いです。また、手作りすると、添加物や砂糖・油を調節できるおやつになります。

◆6/4は「むし歯予防デー」◆

むし歯を予防するためには、だらだら食いはせず、生活リズムを整えて、規則正しい食生活を心がけましょう。



6月の献立紹介 ポテトもち

～*～*～ 園でのおやつの分量で表示しています。～*～*～

《材料:幼児 4人分》

じゃが芋	240g
片栗粉	大さじ3と1/2(32g)
油	大さじ1
さとう	小さじ2・2/3
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ1・2/3
片栗粉	小さじ1(3g)

- ①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ②柔らかくなったら、水けをきり、熱いうちにつぶす。
- ③②に、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、こねて、小判形に丸める。
- ④油を塗ったフライパンやオーブン等で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤鍋に、砂糖・醤油・みりんを入れて火にかけ、砂糖がとけたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼きあがったポテトもち(④)を器に盛り、たれ(⑤)をかける。