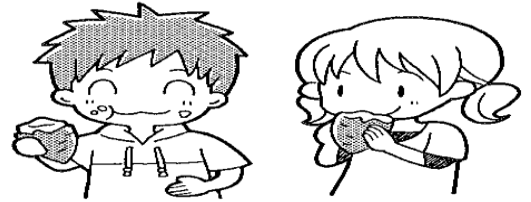


おやつについて 考えましょう!

子どもにとってのおやつ

子どもの楽しみであるおやつの時間は、心身共にリラックスしたり、家族や友だちとコミュニケーションを図ることで精神的な安定感をもたらしたりする大切な時間です。そして、幼児にとってのおやつとは、3回の食事だけでは摂取しきれないエネルギーや栄養素、水分を補給する場でもあります。そのため食事の一部と考えて、おやつの量や回数、内容などに配慮してあげることが大切です。



量はどのくらい?

おやつの量は、食事量や、運動量、年齢(月齢)、体格などの個人差によってかわってきます。1日のエネルギー必要量の10~20%程度をおやつの目安とすると、3~5歳男子は130~260kcal、3~5歳女子は125~250kcalになります。特に幼児は個人差が大きいのであくまでも目安として一人ひとりに合った量をあげましょう。



牛乳
150mL
約 104kcal



プレーン
ヨーグルト
100g
約 62kcal



さつまいも
(蒸し)
80g
約 105kcal

食べる回数は?

おやつは、「午後3時」などと時間を決めて与えるようにしましょう。子どもたちの欲しがるときに何度もあげてしまうと、食べすぎを招いてしまったりむし歯(齲蝕)や肥満の原因になったり、食事の時におなかが減らなくなったりしてしまいます。



食べる内容は?

幼児のおやつには食事では不足しがちなエネルギーや栄養素、水分を補う役割があります。エネルギーをとるには、おにぎり、ふかしいも、白玉だんごなどの穀類やいも類を。カルシウムをとるには、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚を。ビタミンをとるには季節の野菜や果物、よくかむ習慣をつけるには、するめやせんべいなどを上手に取り入れるとよいでしょう。

また、手づくりをする場合は、バターや砂糖などの量は控えめに、食材の味を生かした薄味にしましょう。

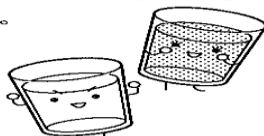
エネルギーをとるには			
カルシウムをとるには			
ビタミンをとるには			
かむ習慣をつけるには			

おやつの飲み物は 水や麦茶などに

おやつの時に甘いジュースや清涼飲料などを与えてはいませんか?

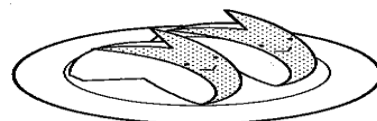
おやつと一緒にそのような飲み物を飲むと、糖分やエネルギーのとりすぎになってしまいます。

組み合わせる飲み物は水や麦茶などにしましょう。また、カルシウムの補給には牛乳がよいでしょう。



おやつの時間

手洗いやマナーを 身につけるチャンス



食べる前に
手を洗おうね!

おやつの時間には、手洗いや食事のマナーなどが無理なく身につけやすいので「食べる前に手を洗おうね」や「食べる前にあいさつをしようね」などと声をかけましょう。

みんなで一緒に 食べることの大切さ

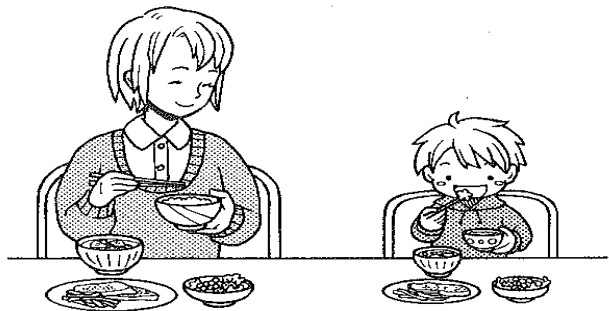
近年、孤食（1人で食べる）子どもが増えているといわれています。だれかと食事の時間や場所を共有することは子どもにとって、とても大切です。心身ともに健やかに成長できるように、共食のよさを見直しましょう。

共食・一緒に食べることの意義

子どもは毎日の食事の時間などを通して、人のかかわり方を身につけていきます。

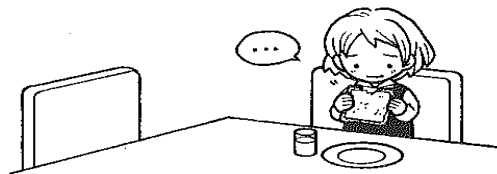
一緒にいるおとなの態度や考え方、会話への加わり方などをくり返し見てまねをしながら学んでいきます。また、一緒に食事をすることで親と子や友だち同士など、お互いの心の調子や体調などを感じることができ、愛情や信頼関係が育ち、お互いをわかり合う大切な時間になります。

だれかと一緒に食べたいと思える子どもを育てる環境をつくり、みんなで食事を楽しめる場を日々の生活の中でつくりましょう。



どうして孤食（1人食べ）がだめなの？

1人で食べると、食卓での会話がなくなってしまいます。思うままに食べても、注意したりほめたりしてくれる人がいないので、偏食が直らない、食事マナーが身につかない、食事が楽しめない子どもになりがちです。



😊 保育園の給食メニュー（おやつ編） 😊

レモンケーキ

<材料>	作りやすい量	<つくりかた>
・ホットケーキ粉	200g	①ボールに油・砂糖・卵・ヨーグルトを入れ混ぜる。
・無糖ヨーグルト	200g	②①にホットケーキ粉を入れ混ぜる。
・卵	1個	③最後にレモン果汁を入れ混ぜる。
・砂糖	大1	④オーブンシートをしいた鉄板に③を流しいれ、
・油	60cc	オーブンで190℃18分焼く。
・レモン果汁	大2	⑤焼けたら切り分けて出来上がり。

アルミカップに入れて作ってもO. K.