



食事だより



おやつ なぜ必要？



子どもにとってのおやつは、心と体の栄養のために必要なものです。子どもは成長のために沢山の栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1度に沢山食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要です。



おやつの選び方と食べ方



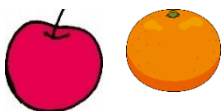
どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

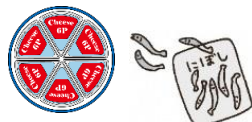
ふかし芋



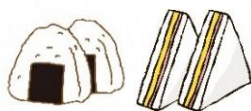
季節の果物



カルシウムが豊富なおやつ



おにぎり、サンドイッチ



☆口の中を潤すことで、食べ物が飲み込みやすくなります。脱水を防ぐためにも、水分と一緒に摂ることも忘れずに。お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。



量や食べる時間は？

おやつのエネルギー量は1日の10～20%が目安です。

☆1～2歳児は90～200kcalを午前・午後の2回

☆3～5歳児は130～250kcalを午後1回
◎食事との間は3時間程度空けましょう。

甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ…子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷりです。毎日のおやつとして食べるには、肥満やむし歯が心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。

こんな食べ方には注意しよう！

●市販のお菓子を袋ごと食べる

→エネルギー過剰で、次の食事に影響します。お皿に取り分けて食べましょう。

●甘いお菓子を頻繁に食べる

→むし歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。(1日1～2回)

●ぐずったらおやつを食べさせることを繰り返す

→習慣化するとごはんを食べなくなります。

●果汁100%ジュースだからといってたくさん飲ませる

→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。

●牛乳はカルシウム源だからと飲みたいだけ飲ませる

→飲む量が多くてもカルシウムは多く摂れません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200～400ml程度にしましょう。

●夜遅くにおやつを食べる

→むし歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。

