



食育だより

11月

ねらい：しっかり噛み、素材本来の味を味わう。
：正しい姿勢で食べまみようとする。

幼児期のおやつの考え方と与え方

幼児期のおやつは1日3回の食事ではとれない栄養を補うためのものです。子どもは成長が盛んで、体重あたりのエネルギーや栄養素は大人に比べて大きく必要とします。しかし、消化吸収機能が未発達のため、一度に食べる量が少なく、日に必要なエネルギーや栄養素を満たすことができません。そこで、「おやつ」が大切となります。

おやつの回数と時間

- 1~2歳児 ⇒ 午前1回と午後1回
- 3~5歳児 ⇒ 午後1回程度
- ・食事に影響しないように、次の食事との間が2時間以上空くようにしましょう。
- ・時間を決め、その時間以外には与えないようにしましょう。

おすすめおやつ目安

1日のおやつのエネルギーの目安
1~2歳児 ⇒ 100~160 kcal
(1回に 50~80 kcal)

おすすめのおやつは...

- ・カルシウムたっぷり... 牛乳やヨーグルト など
- ・エネルギー補給... ぶいし芋やおにぎり など
- ・ビタミン・食物繊維... りんご、バナナ、人参ゼリー など

おやつとしつけ

- ・おやつの前に手を洗う、消毒をする、「いただきます」「ごちそうさま」を覚えて習慣づけましょう。
- ・ダラダラ食いを防ぎ、空腹と満腹を覚えましょう。
- ・おやつの名まえを覚えてあげましょう。

おやつをダラダラ食べませんか？

ダラダラ食べていると...

- ・虫歯になりやすい。
- ・3食の食事が食べられない。
十分な空腹状態でないと、いろいろなものが食べられなくなります。
- ・偏食になりやすい。
空腹時に食べる経験の繰り返しにより、なんでも食べられるようになります。
- ・肥満・生活習慣病になりやすい。
お菓子・飲料からの糖分・脂肪分の摂りすぎ、その上、体を動かさないでカロリーオーバーとなります。
甘いお菓子にも食塩は入っているので、気をつけましょう。

おすすめおやつレシピ

人参ゼリー



人参を柔らかく煮ておく。
ゼラチンを湯でふやかして、オレンジジュースと煮た人参を混ぜて冷やすだけ!! 余分な甘さがなく苦手な子どもも大丈夫!

子どもたちにとって「おやつ」は栄養補助の役目をする他、1日の中でも楽しい時間です。お友達やご家族とゆっくりした気持ちで食べることで、更に楽しく気分転換や情緒安定につながります。