



給食だより

2013年

5月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

おやつを見直そう！

子どもにとってのおやつとは？



消化機能の未熟な子どもたちは3回の食事だけでは必要な栄養をとりきれません。そのため、「補食」としておやつがあります。(1歳児は1日に2回、2歳児以上は1日に1回が目安です。)また、子どもたちは活動が活発なので、遊び疲れた体へのひと息・気分転換といった大切な存在でもあります。

スナック菓子はカロリーと塩分に注意！！

カロリー

ポテトチップス1袋(60g) 337kcal = おにぎり2個(約200g) 320kcal

塩分

ポテトチップス1袋(60g)当たりの食塩相当量

0.6g

* 1日の塩分摂取量は食事摂取基準で、1～2歳で4g未満、3～5歳で5g未満と定められています。

* 栄養成分表にナトリウムと表示されている場合は、 $\text{ナトリウム}(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000$ で食塩相当量(g)が出せます。



市販のお菓子は少量でもエネルギー・脂質・糖質をとり過ぎてしまい、逆に不足しがちなビタミンやミネラルは補給できません。毎日市販のおやつにするのではなく、手作りのものと上手く組み合わせられるといいですね！市販のおやつを与えるときはお皿などに取り分けて「これだけね。」と決めて食べさせましょう。

清涼飲料水には砂糖がいっぱい！！



子どもたちの好きな清涼飲料水にも気をつけなくてはなりません。これらの中には過剰の糖分を含むものが多くあります。

糖分を摂り過ぎると・・・

食欲がなくなり食事が食べられなくなる 栄養が偏る

脂肪として身体に蓄えられる 肥満の原因になる

強い甘味に慣れてしまい味覚発達に影響がでる 好きな物しか食べない(偏食)

など、子どもにとって悪影響なことばかりです！清涼飲料水の飲みすぎには気をつけましょう。

アクエリアス(500ml) 約23g

コカコーラ(500ml) 約57g

カルピス(500ml) 約56g

* 栄養成分表の炭水化物(g)の値が、砂糖の量の目安です。

保育園では、旬の食材もおやつに取り入れています！

おやつは、お菓子や清涼飲料水だけではなく、おいも、チーズ、おにぎりやサンドイッチ、また季節の果物や野菜などもおやつです！

(1日に、1～2歳100～150kcal・3～5歳200～260kcal程度が望ましい量です)

今の時期なら、「グリーンピースごはん」や「そらまめ」、「いちご」などを保育園で提供しています。子どもと一緒にさや取りを楽しみながら、食べてみてはいかがでしょうか！