



給食だより

2014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

おやつについて ~おやつは第4の食事~



なんでおやつが必要なの？

子どもは、からだの発育が盛んなため、たくさんの栄養を必要とします。

また、消化機能の未熟な子どもたちは、3回の食事だけでは、必要な栄養を摂りきれません。そのために、「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。)

間食からとるエネルギーの目安は、1~2歳児で総エネルギーの10~15%(100~160kcal)、3~5歳児で15~20%(200~260kcal)です。

そして、活動が活発な子どもたちにとって、おやつは、遊び疲れた体への一息・気分転換といった大切なものです。

どんなものがよいの？

エネルギーの摂りすぎに気をつけ、消化しやすく、ビタミン類や水分の補給が十分にされることが大切です！

また、歯やお舌の発育を促し、よく噛む習慣をつけるため、よく噛まない食べられない小魚などもオススメです！



穀類・イモ類(エネルギー)

おにぎり、パン、ふかし芋など



季節の果物や野菜(ビタミン、食物繊維)

バナナ、オレンジ、そらまめなど

乳製品(カルシウムやたんぱく質)

牛乳、ヨーグルト、チーズなど



市販のおかしや清涼飲料水に注意！

市販のお菓子は少量でもエネルギー・脂質・糖質を摂り過ぎてしまい、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。

スナック菓子のカロリーに要注意！

ポテトチップス1袋(60g) 337kcal

||

おにぎり2個(約200g) 320kcal

清涼飲料水には砂糖がいっぱい!!

コココーラ(500ml)

約57g

カルピス(500ml)

約56g

*容器に表示されている、「栄養成分表」の炭水化物(g)の値が、砂糖の量の目安です。



簡単おやつ

「お**ふ**麩ラスク」(大人2人・子ども2人分) (1人あたり約70kcal)

焼き麩...36g バター...30g 砂糖...大さじ1強(12g)

1. 溶かしたバターを、焼き麩にからめ、その後、砂糖を入れて混ぜる。

2. クッキングシートを敷いた鉄板に1を載せ、オーブンで170・10~15分間焼いたら出来上がり!

牛乳100mlと組み合わせると約140kcalです