



秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。しっかりごはんを食べ、体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、おやつは、乳幼児期の子どもにとって、空腹を満たすためだけでなく、心身の健やかな成長を促す、とても大切な役割を持っています。この機会に、日頃のおやつのでき方を見直してみしましょう。

おやつについて考えよう!

おやつ役割

◆栄養補給◆



一度の食事でたくさんの量を食べられなかったり、日によって食べむらがあったりして、三度の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。

◆心と身体のリフレッシュ◆



おやつを食べながら休憩したり、友達や家族と会話したりすることで、疲れを癒し、コミュニケーションを深める時間が生まれます。



おやつを食べるときの工夫

◎時間を決めましょう

1日1~2回、午前は10時頃、午後は15時頃に食べるのが目安です。だらだら食べていると肥満や虫歯につながります。時間や回数を決めて食べましょう。

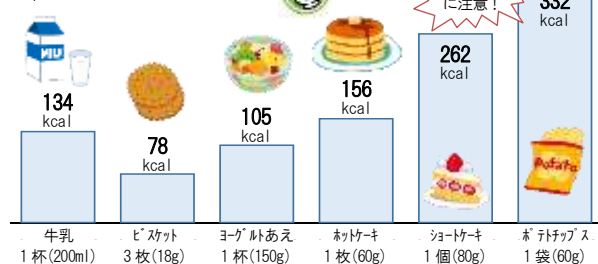
◎不足しがちな栄養素を取り入れましょう

甘いおやつやスナック菓子だけではなく、カルシウムやビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。また、手作りおやつも取り入れましょう!

◎量を決めましょう

1日に必要なエネルギー量の10~20%(150~200kcal)程度が目安です。次の食事に影響しないように調整しましょう。

普段食べているおやつのカロリーをCheck!



<献立紹介> ヨーグルトあえ ~4人分~

- ① ヨーグルト(プレーン) 200g
- ② りんご 1/2個
- ③ パイナップルの缶詰 100g
- 黄桃の缶詰 100g
- 白桃の缶詰 60g
- 水(りんご用) 300ml
- 塩(りんご用) 小さじ1/4

- ① りんごは、皮をむき、いちょう切りにして、塩水にさらしておく。
- ② ①は、汁気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールに、水気を切ったりんご②を入れ、ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。



バナナやみかんの缶詰を入れてもおいしいよ!



今月の目標



おやつの内容や量に気をつけましょう



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(11月は『かぶ』を取り入れています。)