

食育健康だより

トベラこども園 2019年12月

おやつが大切なわけ

こどもは3度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとりにくく、お腹がすいてしまうので、1回食事が必要です。それがおやつです。

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍必要です。そして新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給をするのがおやつの役割です。

●体重1キログラムあたりのエネルギー

子ども	80キロカロリー	
大人	40キロカロリー	



何をどのくらい食べるのか

おやつはお菓子や清涼飲料だけではなく、おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなどもとりいれてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事量の10~20%です。市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します。食事に当てはめると主食の役割です。牛乳は主菜の役割、季節の果物は

副菜の役割です。



スナック菓子とは



スナック菓子は、じゃがいもやさつまいも、とうもろこし、米・大豆・小麦・ナッツなどが主な原料で油脂を使って加工したお菓子です。

油脂で揚げる・調味された油脂をスプレーする・油脂を練りこんで製造されます。そして主に食塩・旨味調味料、スパイスなどで味つけされます。

スナック菓子はエネルギーと塩分の多い食品といえます。3~5才児の食塩摂取基準は5グラム未満ですから、1袋食べると1日の食塩量の20~40%を摂ることになります。また、スナック菓子のあとをひく味つけは、塩味と旨味調味料で人間が本来好きな味です。ですから、子どもも大好きなのですが、味覚や嗜好を発達させていく時期の子どもには、強すぎる味です。

- かっぱえびせん (90g1袋) 食塩相当量 2.2g
- とんがりコーン (75g1袋) 食塩相当量 1.1g



おつまみカリカリラスク

〈材料〉

- フランスパン 4cm
- オリーブ油 大1/2
- 塩・黒いりごま・青のり 少々



〈作り方〉

1. フランスパンは厚さ5mmに切り、オリーブ油を等分に塗る。
2. 中火に熱したフライパンに入れ、両面をカリカリに焼く。
3. 塩少々をふり、黒ごま・青のりを各少々ずつふる。