



食育健康だより

令和5年2月発行 トベラこども園



おやつは第4の食事

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとり切れなくて、おなかがすいてしまうのでもう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素補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

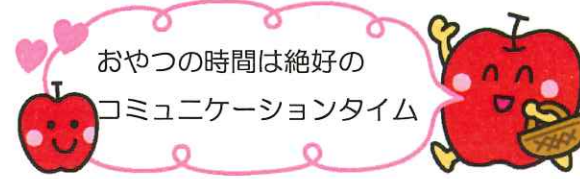
何をどのくらい食べるのか

おやつはお菓子や清涼飲料ではありません。お芋やチーズ、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。

●市販のおやつの組み合わせ

- 牛乳+せんべい+りんご
- お茶+おにぎり 2個+いりこ
- プレーンヨーグルト+レーズン+バナナ



おやつ時間は絶好の

コミュニケーションタイム

おやつは3度の食事とは別に、楽しくおしゃべりをしながら、いろいろな味を覚えて五味の経験値を高めたり、食の楽しみを深めていくよい機会でもあります。また、3歳以上の子どもであれば、おやつ時間は、お手伝いを通じて食育を促す絶好のチャンス。たとえばホットケーキを作るときの、シャカシャカという音や、ふわりと漂う甘い匂い、見るからにおいしそうな焼き色など、五感を通してリアルタイムで食に触れあう良い機会でもありますし、親子のコミュニケーションも弾みます。



親子で作ろう!

クッキー

〈材料〉(4人分)

小麦粉…150g

バター…70g

砂糖…50g

レモン…1/2個

レモンの皮…適量

(すりおろし)

〈作り方〉

- 1.材料すべてをポリ袋に入れる。レモンは果汁を絞って入れる。
- 2.ポリ袋の上から、ひとまとまりになるまでよく揉む。
- 3.ラップに包んで棒状にして、冷凍庫へ入れ30分冷やし固める。
- 4.固まったら、包丁で1cm弱の厚さに切る。
- 5.180℃に熱したオーブンで20分焼く。

チーズ蒸しパン

〈材料〉

ホットケーキミックス…20g

牛乳…17g

チーズ…10g

〈作り方〉

- 1.チーズは小さく切っておく。
- 2.ボールにホットケーキミックス、牛乳、1.を入れて混ぜる。
- 3.カップに入れて10分蒸す。



チーズ蒸しパンは園の

おやつメニューです。