



食育ひろば



梅雨が明け、いよいよ夏本番となり、熱中症や脱水症に気をつけたい季節がやってきました。前号で取り上げた水分補給のポイントも参考に適切な水分を摂っていきましょう。今回は子どもの成長にとって大切なおやつについて取り上げます。

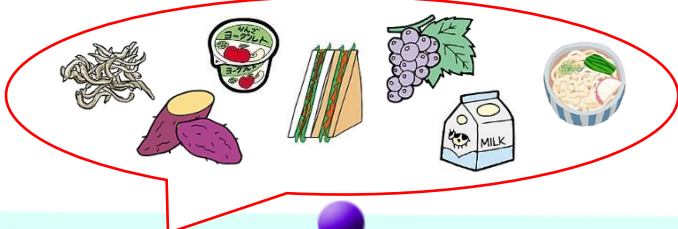
おやつの摂り方

おやつキお菓子

成長期のおやつは3回の食事では足りないものを補給するためのもので、お菓子や甘いものとは限りません。消化吸収能力が不十分で一度に多くの食べ物を食べることができないため、おやつで補う必要があります。



一緒に手作りしたり盛りつけたりして楽しくおやつしましょ！
リラックスして気分転換したいな～。

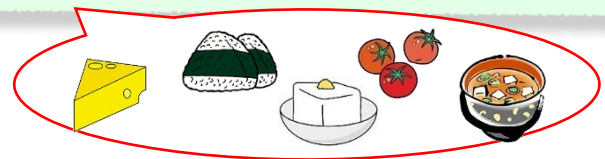


おやつで摂りたい栄養素

成長期に不足しがちなのは、鉄・カルシウム・ビタミン。それを補うためにチーズやヨーグルト、小魚、ナッツ、芋、果物などがおすすめです。市販のおやつを買うときは塩味や甘味の強くないもの、食品添加物が多くないものを選びましょう。

おやつの時間

食べたがるときにあげるのではなく、時間を決めて食べさせましょう。食事のときにおなか为空いていないと偏食を招いたり、ダラダラ食べることで虫歯の原因になったりします。夕飯直前にほしがって我慢できない場合は、夕飯の一部をあげましょう。



1日のおよつの量

1～2歳で 100～150kcal、3～5歳で 150～250kcal くらいが目安。さつまいも(中) 1/3個で約130kcal・バナナ(中) 1本約80kcal。市販のお菓子やコンビニのおにぎり、サンドイッチにもエネルギーが表示されていますので、チェックしてみましょう。

お茶や水、牛乳と一緒に食べようね。
甘い飲み物はお祝いの時とか特別な日だけ！



スーパーやコンビニ、自動販売機、テレビCM、いただきものなど子どもたちの周りには多くの誘惑があります。何でもかんでも禁止にする必要はありませんが、子ども達の成長を考えた我が家のおやつルールを作って、大人も子どもも楽しめるおやつタイムにしましょう。