



食育ひろば



日中はまだまだ暑い日がありますが、朝晩は気温が下がり、秋を感じるようになってきました。これからの季節は、『実りの秋』といわれるように、多くの食べ物が旬を迎えます。旬の食材は栄養価が高く、味もよいのが特徴です。食卓でも旬の食材を取り入れて秋を感じましょう。

おやつは小さな食事！

チェック1 おやつにはどんな役割があるの？見直してみよう！



①『栄養補給』

幼児期のこどもは活動量が多く、体の成長も著しいため、たくさんの栄養素が必要です。

しかし胃や腸が小さく、消化機能も未熟なので、3回の食事だけでは足りない栄養素を、おやつで補います。



②『食育』

こどもはおやつに興味津々！様々な経験をし、食材や料理について知るよい機会です。

どんなことができるかな？

* 野菜を洗い、皮をむく
(香りをかいだり、触ったりしてみよう)

* 一緒に料理を作る
(好き嫌いをなくし、感謝の気持ちを
はぐむことにつなげよう)

* 郷土料理・菓子を作る
(行事のいわれや、昔の人の思いを
伝えよう)

チェック2 おやつの日安

エネルギーは？

1～2歳は150kcal程度(2回合計)

3～5歳は150～250kcal程度

- ・バナナ1本 約80kcal
- ・おにぎり(小)1個 約85kcal
- ・さつま芋(中)1/2本 約130kcal
- ・牛乳100ml 約65kcal



食べる時間は？

* 食事とおやつの間は、
2時間以上空けましょう。

食べる回数は？

* 1～2歳は午前・午後の2回。
3～5歳は一度に食べられる量が増え、
消化する力もつくため、午後の1回。

チェック3 おやつの摂り方注意点

- ① 食事で不足しがちな栄養素を摂る
(ビタミンやミネラルが含まれる食品)
- ② 甘いものや、塩辛いものにかたよらない
- ③ 薄味を心がけ、素材の味を生かす
- ④ 適度な固さ
- ⑤ 旬の食べ物で季節感をだす
- ⑥ お茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を添える

どんな食べ物がおやつに向くのかな？



※甘みの強いおやつに慣れると、虫歯や偏食、肥満、食欲不振などの原因になります

おやつには栄養補給の役割があるだけでなく、毎日の楽しみのひとつです。ご飯のときに果物がなかったらバナナやりんご、乳製品がなかったらヨーグルトというように、その日のおやつを考えてみましょう。