



食育ひろば



木々も少しずつ色づき始め、秋の風を感じる季節となりました。秋の味覚が多く収穫できるこの時期に、様々な旬の食材をこどもたちと楽しみましょう。

さて、今月は3回の食事と同じくらい大切なこどもたちの成長を助ける「おやつ」がテーマです。

と かた

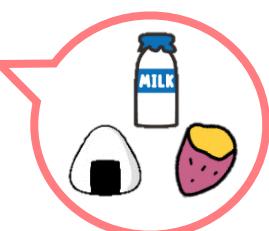
○ おやつの摂り方 ○

おやつはどれくらいが適量？

1日の栄養量の10~20%をおやつで摂るのが良いでしょう。大きくなるにつれて、食事の量が多くなって、おやつが少なくなっていくのが理想です。

＜幼児期のおやつ例＞

- 小さいおにぎり 1個
- ふかし芋 半分
- 牛乳や麦茶など
甘くない飲みもの



おやつを食べる時間は？

2歳以上のこどもは、午前は水分補給くらいにして、昼食から夕食の間におやつを摂るのがベストです。食べ物の消化に2時間程度かかるため、午後3~4時くらいが夕食に影響しにくい時間となるでしょう。夕食前はしっかりと空腹にしておくことが大切です。



スナック菓子は食べさせてても良い？



塩味や旨味調味料が濃いお菓子は、こどもも大人も大好きですが、食べすぎは、食塩や脂質の過剰摂取になります。また、甘いお菓子の食べすぎも、砂糖の過剰摂取になる可能性が高いため、適量を器に取り分けるようにしましょう。

お菓子だけでなく、果物やヨーグルトなどビタミン・ミネラルを含む食品や、じゃこ・ナツツ・するめなど噛み応えのある食品を組み合わせるのがおすすめです。

～おやつクイズ～

Q. 砂糖1本を5gとすると、次のおやつには、どのくらいの砂糖が入っているでしょう？ 線で結んでみましょう。



プリン
(約70g)

いた
板チョコレート
(約70g)

アイスクリーム
(約120g)

サイダー缶
(350ml)

●

●

●

●

4本

7本

2.5本

5本

A. ■ プリン…2.5本

■ いた
板チョコレート 1枚…5本

■ アイスクリーム…4本 ■ サイダー缶…7本

必要な栄養は、朝・昼・夕の食事からしっかりと摂ることが基本ですが、成長期のこどもは、1日に必要な栄養を3回の食事では摂りきれません。不足しがちなカルシウムや鉄分、ビタミンをおやつで補うようにしましょう。