

# わんぱくだより 月号

## ★正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事です不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

### おやつが必要な理由

★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。体が小さくてもたくさん食べる必要があります！

★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



### おやつの与え方

- ★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- ★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ★だったら食べるは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。



### おやつに適した量と食品

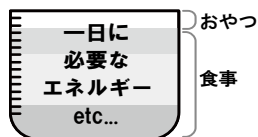
★摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です！

(3～5歳児:130kcal前後、1～2歳児:100kcal前後)

★食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。

★昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。

★市販のお菓子を利用するときには、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。



### 子どものおやつに適したもの

不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を補給できる食品

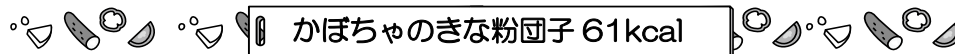
牛乳 コップ2/3杯(120ml) 80kcal	ヨーグルト(加糖) 100g 67kcal	ごはん(子ども茶碗) 半分(50g) 84kcal	食パン(6枚切り) 半分(30g) 79kcal	ゆでうどん 1/2玉(65g) 68kcal	マカロニ(乾燥) 15g 57kcal
バナナ 1/2本(50g) 43kcal	りんご 1/4個(50g) 27kcal	いちご 3個(75g) 26kcal	みかん 1個(80g) 37kcal	さつまいも 1/4本(45g) 59kcal	かぼちゃ(3cm角) 1個(25g) 23kcal

### 子どものおやつに適さないもの

糖質や油脂を多く含む食品

ショートケーキ 1切れ(85g) 292kcal	シュークリーム 1個(85g) 208kcal	板チョコ 1/5枚(15g) 84kcal	アイスクリーム 40g 90kcal	ポテトチップス 小1袋(35g) 194kcal	ドーナツ 1個(50g) 188kcal

### 簡単おやつを手作りしよう！



<材料>(3歳以上児1人分)

かぼちゃ	30g
レーズン	3g
きな粉	3g
砂糖	3g
塩	少々

<作り方>

- ① かぼちゃを適当な大きさに切ってラップにくるみ、2分間レンジにかける。
- ② レーズンをお湯に浸してふやかしたあと、刻む。
- ③ ①を熱いうちにつぶし、②と混ぜるで団子状にする。
- ④ バットにきな粉と塩をあわせ、③を乗せてバットを横に振り、まぶす。



一緒に牛乳(120ml)を飲むと、140kcalです。

かぼちゃの皮が苦手な場合は取り除いてからレンジにかけてください。団子にしたり、バットを振ったり、子どもと一緒に楽しく作ることができます。