

楽しく正しくおやつを食べよう

子どもが大好きなおやつは、子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。そして健やかな成長を支えるために大切な意味があります。

おやつの役割って？

子どもたちは成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官が未発達であるために、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため3度の食事だけでは摂りきれない栄養をおやつで補う必要があり、おやつは『第4の食事』であると言えます。



おやつの選び方



おやつはお菓子やジュースではありません。ごはんやパン・麺類・いも類・果物・野菜・牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。

Q. 何をどれくらいあげたらいいですか？

A. 1日の食事のうち、1～2割程度の量が目安です。食事で不足しがちなビタミン類などの栄養素を補えるものがよいでしょう。

おすすめ簡単おやつ

- ★子どもと一緒に★
- ラップで作るおにぎり
- パンにジャムをぬるサンドイッチ
- ★忙しい時には・・・市販のお菓子にプラスして★
- おせんべい＋果物＋牛乳
- ビスケット＋ヨーグルト

Q. おやつは食べるのに、食事を食べてくれません・・・

A. おやつは時間を決めて、食事の時間とは2時間くらいあけるとよいでしょう。また、おやつ以外の時間にジュースなどの糖分の多い飲み物で水分補給をすると、食事に影響するので注意しましょう。

Q. スナック菓子ばかり欲しがります

A. スナック菓子には、塩分や脂質が多く含まれるため、摂り過ぎに注意したいものです。食べる分だけ少量取り分け、その他のおやつを組み合わせ、栄養を満たすようにしましょう。

おすすめレシピ

芋けんぴ (分量：幼児4人分)



秋に美味しいさつまいもを使った簡単おやつです。大学芋のように甘いたれや黒ごまをかけたり、少し砂糖や塩をふってもよいです



- ・ さつまいも 270g(大1本)
- ・ 揚げ油 適宜

- * さつまいもは洗った後、水分をよく拭き取ってから揚げましょう
- * あまり細く切ると揚げたときに硬くなるので、やや太めに切るのがポイントです

【作り方】

- ① さつまいもはきれいに洗って皮付きのまま7mmほどの棒状に切る
- ② 170℃くらいの油で揚げる