

給食だより

令和6年2月 遍照連島小規模保育園



健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因になってしまうことがあります。おやつは「食事の一部」と考え、子どもに適した内容や与え方を実践していきましょう。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために多くのエネルギーと栄養素量を必要とします。しかし、子どもの胃は小さく、一度に食べることができません。そのため、食事だけでは補えないエネルギーと栄養素をおやつで摂るようにします。

2歳までは3回の食事と2回のおやつ。3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで補給するのが理想です。



★おやつの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン、ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。



・糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できる甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響が出てしまうため避けましょう。また、甘いおやつやスナック菓子を食することが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期にはなるべく食べさせないようにしましょう。甘いソフトドリンクについては、摂取量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ない傾向にあることがわかっています。

・市販品を与える時には「食品表示」を確認

子ども向け製品の特長

- ◆原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- ◆カルシウムや鉄の表示がある
- ◆エネルギー（糖質・脂質）が一般製品に比べて少ない
- ◆食塩相当量が一般製品に比べて少ない

大人が食べて少し物足りなく感じるぐらいの味が◎



・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的なおやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁から「5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意喚起がされています。

煎り大豆・ナッツ



飴



グミ



こんにゃく入りゼリー



団子類

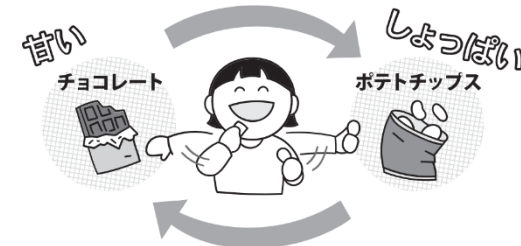


ドーナツ



・異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられませんが、甘いチョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べることができてしまいます。



・「大人の嗜好品」と「子どものおやつ」を分ける

子どもは新しいものを避けようとする（新奇生恐怖）ため、大人が食べているものを自ら欲しがらる姿は、あまり見られません。ただし、目にする回数が多いほど好感度が増し（単純接触効果）、欲しがらるようになるため、大人の嗜好品は子どもから見えないところで食べるようにしましょう。