

食だより 秋号



平成 21年 10月
さいたま市保育課
栄養士



食欲の秋、スポーツの秋です。過ごしやすい秋は、運動をして、じょうぶな体づくりをしましょう。体をたくさん動かすとおなかがすきます。本号では、「第4の食事」といわれる、おやつについてお伝えします。

子どものおやつは食事の一部

子どもの胃はまだ小さく、消化機能も未発達なため、1度に少量しかたべられません。おやつは、朝、昼、夕の3回の食事できれいなエネルギーや栄養をとるために必要なものです。ただおなかを満たすだけがおやつではありません。また、3回の食事をきちんと食べられない子どもが、おやつばかりたべるというのもよくありません。

食事時間と生活リズム

子どもは食べて2～3時間でおなかがすきます。おやつの時間は、3回の食事の間の午前10時ごろと午後3時ごろがよいでしょう。時間をきめ食事をとることで、生活リズムがついてきます。



おやつの内容

たんぱく質、ビタミン、カルシウムが豊富で脂質が少ないおやつを選びましょう。一度にひとつのものをたくさん食べるより、飲み物などもそろえて食べると、食べすぎずに、楽しく食べることができます。



大切な水分補給

子どもは、発育・成長のために、体のふるくなったもの(老廃物)をどんどん体の外に出します。また、小さい子どもは、体に熱がこもりやすいため、体温をおさえることが必要です。水分が不足すると、めまいや発熱などの症状をまねきます。そのため、大人より多くの水を必要とします。

おすすめおやつ



おにぎり ふかし芋 フルーツヨーグルト
季節の果物 (りんご 柿 みかん)



りんご
腸の調子をととのえる、食物繊維のペクチンが多く、便秘を解消させる効果があります。

おやつをつくってみよう

きなこ団子(1人分)

白玉粉 30g
きなこ
砂糖

白玉粉は少しずつ水を加えながらこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。これを団子にまるめ、沸騰したお湯でうきあがるまでゆで、水にとる。
きなこ砂糖をまぜ、団子をあえる。

みかん 柿

免疫力を高めて、かぜの予防に効果的な、ビタミンCが多く含まれています。



おにぎりの中にゆかりとごま、角切りにしたチーズをまぜてみましょう。麦茶をつけると、食べやすくなります。こんな組み合わせをしてみましょう。 ヨーグルト+お菓子 牛乳入りコーンフレーク+果物