

食育だより



2016年11月
わかまつ保育園



冷たい風が吹き、秋も次第に深まってきました。感染症のリスクも増えてくる時期です。身体を冷やさないように気を付けて、冬に備えていきましょう。



安心で適切なおやつを

【おやつの意味】

子どもにとってのおやつとは大人のそれとは違い、『補食』としての意味があります。子どもは体が小さいわりに、たくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、胃も小さく消化吸収も未熟なため、3度の食事では摂りきれなかった栄養素を『補食』としておやつで摂る必要があります。

【おやつの注意点】

子どもにとってのおやつは、「おやつ＝お菓子」ではありません。補食としてのごはんやパン、麺、乳製品、果物や芋類等が適しています。市販のお菓子を利用する場合は、パッケージの表示をよく確認し、安全なものを適量食べるようにしましょう。また、ダラダラと食べることは、虫歯の原因にもなりますし、次の食事にも影響してしまいます。時間を決めて、4回目の食事と思い、きちんと食卓について食べるようにしましょう。

【何をどの位食べればいい?】

おやつの量の目安は、1日に必要なエネルギーのおよそ10%で、1～2歳児で100kcal前後、3～5歳児で130kcal前後が目安となります。昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は量を調整するようにしましょう。

子どものおやつに適したもの◎炭水化物や不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品

牛乳 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	中であうどん 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

子どもにとってのおやつは気分転換や楽しみにもなるので、ケーキやアイス、スナック菓子等は“いつも食べるもの”ではなく、“たまの楽しみ”程度にすると良いでしょう。

★今月のレシピ紹介★

★ごま団子(揚)★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

白玉粉…8.3g(50g), 上新粉…2.7g(16g), 砂糖…1.3g(大さじ1弱), 水…9.3g(60cc),
こしあん…13g(80g), すりごま…0.5g(小さじ1), いりごま…3g(20g)

<作り方>

- ① こしあんにすりごまを混ぜて、等分して丸める。
- ② ボウルに白玉粉と上新粉、砂糖を入れてよく混ぜ、分量のぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ なめらかになるまでよく混ぜて、等分に丸める。
- ④ ③の生地を平たく広げて、1のあんをくるむ。(あんがはみ出さないように注意する)
- ⑤ バットやボウルにごまを入れて、④を転がし、少し握るようにしてごまをつける。
- ⑥ 130℃の油で4分程揚げる。(浮かんで少し膨らむ位)