

## 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となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

### ★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、たくさんのエネルギー・栄養素量が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。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回のおやつで栄養を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。また、夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ



食事の一部を先に与える

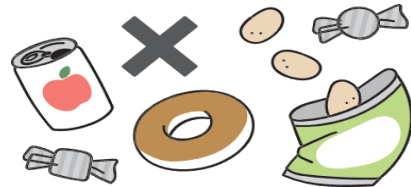


#### ・糖質や油脂が多いもの避ける

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てしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がで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、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

#### 食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク(乳製品を除く甘い飲み物)
- 塩辛いもの(せんべい等)
- 甘いもの(チョコレートやケーキ)



甘いソフトドリンクについては、1日あたりの摂取頻度が、1回未満の子どもたちに比べて、1回以上の子どもたちでは肥満児の発生が多いことがわかっています。さらにソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、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「少しものたりなく感じる」ぐらいの味が◎

## 食育活動報告

- 1月 鏡開き・どんどこや 食育:シャカシャカバター作り・サンドイッチ作り
- 2月 豆まき 食育:手巻き寿司作り
- 3月 食育:お別れパーティー



## 一字保育園の食育・給食の様子



### もみじ組(0歳児)

ミルクのみだった子どもが離乳食へ、離乳食だった子どもが幼児食へと食事の面で一人一人が大きく成長しました。毎日、様々な食材を食べる中で色々な味や食感を知りました。おいしい給食やおやつの時間は子ども達にとって、とても楽しい時間の1つです。これからも沢山食べてすくすくと大きくなっていくことでしょう。

### もみじ組

4月のころに比べると食べるスピードも食欲もぐ〜んと増えました。苦手な食べ物をなかなか口に入れられず「べ〜」と出していた子どもが、少しずつ自分で挑戦できるようになったり、スプーンで食べるのに援助がほとんどいらなくなったりお箸に挑戦したりと様々な成長が見られました。また最初はなかなか出来なかった「正座」も今となってはピシッと腰が伸び、正しい姿勢で食べられるようになりすっかりふたば組さんになる準備ができています。

### ふたば組

つくし組さんになったら「みんなお弁当がいるね」と話すと「つくし組さんになったら、お弁当なの?」「お家でごはん入ると?」と尋ねてきました。「そうよ!」と返事すると、とっても喜びその日が待ち遠しい様子。そこでお弁当包み遊びに誘うと手で持ったハンカチをどう動かすのか、戸惑う姿が多く見られましたが、丁寧に促し回数を重ねるうちに戸惑いが消え始めました。さらに繰り返し遊ぶことで、一人で結んでしまう子どもも出始めました。どうやらお弁当を持ってくる嬉しさが子ども達のやる気を引き出したようです。つくし組になりお弁当をリュックに入れ、嬉しそうに登園する日が今から楽しみです。

### つくし組

この一年間で、野菜を育てたり、匂いを味わったりと大自然の一字ならではの食育を通して、苦手な物があつた子どもも少しずつ食べられるようになりました。最近のつくしさんは午睡から目覚めると真っ先に「今日のおやつ何?」と聞きにきます。そんなある日、一番に着替えを終えたAちゃんが「コップ持っていつてくるけん、聞いてくるね」と自ら名乗り出てくれました。他の子どもは着替えながらAちゃんを待ち、「お好み焼きだよ〜」の報告に「やったー」と大喜び。その日からコップを片づけた人がおやつを聞いてくるという流れができました。「くず餅」などの聞いても分からないメニューは「何だろ」とわくわく。想像する時間も友達と楽しんでいます。

### のびろ組

食堂からいい匂いが漂ってくると「あー、おなかすいたー!先生、今日の給食何だろうね」の言葉をきっかけにメニュー当てが始まります。このやりとりから食べることに時間がかかっていた進級当時に比べると、給食の時間がいかに楽しい時間になっているかが子ども達の姿から見え、大きな成長を感じました。また、もうすぐあすなるさんになるという自覚から食事のマナーやお当番活動にも意欲が伺えます。あすなる組さんになってからのさらなる成長がたのしみです。

### あすなる組

進級した頃は、食べるのに時間がかかっていた子ども達も、時間内に食べることができるようになったり、また量を加減していた子ども達も減らさずに食べることができるようになってきました。その背景には、自分達で野菜を育て、収穫の喜びやそのおいしさを十分味わったからのようにも思います。単に少し苦手な物を励ましながら促すより、自らおいしさを知り、食べようとする力を育むことが大切だとこの一年間子どもの食育活動を通して痛感しました。