食育だより

「健康的なおやつ」で成長をサポート

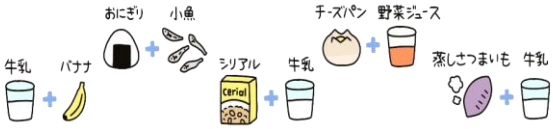
おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・栄養バランス

成長期の子どもに必要な栄養素（たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

〈おすすめの例〉



・塩分

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

・糖分

糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

・脂質

油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

・食品添加物

添加物（着色料、香料、保存料等）がなるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

〈避けたいおやつの例〉

・糖分や油分、塩分の多いもの…
スナック菓子、チョコレートなど

・歯にくっつきやすいもの…
キャラメル、ガム、グミなど

★交互食べに注意

甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。

⚠食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

一宇保育園給食・食育の様子

もみじ組

普段は賑やかなもみじ組ですが、「いただきます」の挨拶の後は一気に静まり返り、黙々と食べ始めます。スプーンの使い方が上手になってきたのでしばらく側で見守っていると、その幸せそうな表情から静かな中にも「おいしい！」の声が聞こえてきそうです。これから迎える食欲の秋。食事の中でも季節を感じながら、暑い残暑を乗り切る丈夫な体作りにつなげていきたいと思います。

ふたば組

大好きな給食の時間、かばさん・アンパンマンの大きなお口で食べるようになり、スプーンの持ち方も下手持ちから鉛筆持ち（バキューン持ち）ができるようになったふたば組さん。その変化は食べ終えた子ども達のエプロンに現れていました。
以前に比べ、食べこぼしが少なくなり、中には殆んどついていない時もあり「上手に食べたね、エプロンしなくても大丈夫だね」と声を掛けると「うん、いらない、しない」とちょっぴり得意気に答える子ども達。ニッコリ嬉しそうな表情を見せてくれます。エプロンを卒業する子どもも増えてきたので、次のステップとしてエジソン箸で食べるを目標に一人一人に合った食べ方を進めていきたいと思います。

のびろ組

「今日の給食何かなぁー」「水曜日だけん納豆あるよー」と給食を楽しみにしている子ども達。自分で量を調整しながら食べる意欲も高まってきたので、食べる姿勢に注意しながら食事が進められるように声掛けをしています。
「左の手でお皿（お茶碗・お弁当箱）を持って食べようね」と声を掛けるとあっそうだった！！とすぐに持ってくれるのですが、2、3口食べるとまた机の上に置いたまま食べている姿も多くみられます。繰り返し声を掛けながら、腰骨を伸ばして良い姿勢で食事ができるようになればと思っています。

あすなろ組

先日、園長先生宅の柿ちぎりをしました。こんな時期にたくさん実っている柿にびっくりの子ども達。高い所にあるので、園長先生と保育士が枝を切ると、ここからがあすなろさんの役割、ザ・柿ちぎりです。自分でちぎった柿を見て「硬いね」「うわぁー。ブヨブヨになってる」「まだ少し緑だね」「これきれい！！」と柿を観察しながらカゴに入れます。
カゴいっぱいになった柿を見て「1人1個ずつ食べても余るね！」「早く食べたい！！」と喜び合う姿も見られました。早速、その日の給食のデザートに柿が出てきました。暑い中、一生懸命頑張ってちぎった柿の味は格別だったことと思います。

つくし組

ある日、「今日のおやつ何？？」と聞かれ、献立表を見て、「ヨーグルトバーグだよ」と答えました。しかし、「ヨーグルトバーグって何だろう！？」「聞いたことないねー」とみんなで話しました。それもそのはず、ヨーグルトバーグは新登場のメニューです。ワクワクしながら食堂に行くと、まずはきれいな見た目に「わぁ、素敵♡♡」と声があがりました。（ヨーグルトの上にブルーベリーやラズベリーをのせて凍らせたもの）白いヨーグルトにカラフルなフルーツが映えていました。スプーンですくって口に入れると「おいしい！！」と目を輝かせスプーンが止まりません。あっという間になくなりました。「おかわりあるよ」と伝えると大行列・大好評でした。今後も新メニュー楽しみにしています。

食育活動報告

7月：夏野菜収穫・スイカ割り（年長）
食育　ヨーグルトトッピング
8月：夏野菜収穫
食育　フルーツポンチ
9月：力にぎり
食育　おはぎ作り