



給食だより 6月号

平成28年5月31日 認定こども園一関南保育園

4月から2ヶ月が経ち、新入園児や進級したお子さんも給食に慣れ、昼食もおやつも残さず食べられるようになりました。保育園のおやつは、手作りを中心に蒸しパンやクッキーを作っています。ご家庭では、保育園がお休みの時、おやつはどのような物を食べさせていますか？子どもは、食事の他におやつも必要な時期です。間食は、1日に何回も食べると肝心な食事がバランスよく食べられません。普通の日の生活でのおやつは、1日1回昼食と夕食の中間にとります。また、おやつを必要とするのは10歳くらいまでです。

<おやつは第4の食事>

●おやつが大切なわけ

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養がとれきれなくて、おなかがついてしまうのでもう1回食事が必要です。それがおやつです。

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍必要です。そして、新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。



●何をどのくらい食べるのか

おやつはお菓子や清涼飲料だけではありません。おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなどもと入れてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事の10～20%です。

市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します。食事にあてはめると主食の役割です。牛乳は主菜の代わり、季節の果物は副菜の役割です。

●夕食前にはこのくらい(100カロリー以内のおやつ)

●おにぎり  小1個(100Kcal)	●バナナ  中1本(80kcal)	●ごませんべい  20g(87kcal)
●パン(40g)  小型1枚(100kcal)	●りんご  1/2個(70kcal)	●あんぱん  1/2個(80kcal)
●みかん  中1個(80g)	●牛乳(150cc)  コップ1杯(90kcal)	●ホットケーキ  中1枚(80kcal)