



令和5年5月1日
練馬区立光が丘保育園
笛木 田代 石井 村上

いよいよ5月、新しいお友達も保育園での生活にやっと慣れた頃ではないでしょうか。
始めは泣いていた子どもたちも少しずつ笑顔のをぞかせ、給食やおやつを楽しく食べられるようになってきました。
連休明けに体調をくずすことのないよう規則正しい生活を心がけましょう。

★健康的なおやつの食べ方

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

おやつが必要な理由

- ★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。
体が小さくてもたくさん食べる必要があります！
- ★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



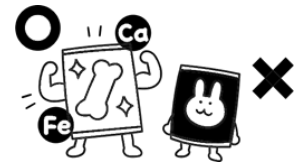
上手におやつをとるコツ

- ★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- ★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ★だらだら食べは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。



おやつに適した量と食品

- ★摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です！
(3～5歳児：130kcal前後、1～2歳児：100kcal前後)
- ★食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。
- ★市販のお菓子を利用するときには、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。



子どものおやつに適したもの

不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を補給できる食品

牛乳 コップ2/3杯(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	ゆでうどん 1/2玉(65g) 68kcal
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

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