

給食

おやつは、内容や食べ方を間違えると、
将来の生活習慣病の原因になってしまうことも…
子どもに適したおやつ、与える際のポイントは???

おやつが必要な理由

子どものおやつとは、「食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う」ものです。
子どもは成長のために、たくさんのエネルギーと栄養素が必要ですが、胃が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素を補います。
保育園では給食の他に三時のおやつにおにぎりや麺類なども提供する日もあります。

大人と子どものおやつは別

大人の嗜好品、チョコレートやお菓子などは、「食事の一部」と位置付ける子どものおやつには、適しません。糖質脂質が多く、味が濃かったり、カフェインは少量でも影響が大きいです。子どもは新しいものは避けようとする(新奇性恐怖)ため、大人が食べているものを自ら欲する姿は、最初はあまり見られませんが、目にする回数が多いほど好感度が増し、欲しがるようになるため、大人の嗜好品(おやつ)は、子どもが見えないところで食べましょう。

おやつの与え方ポイント



- ①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(果物、ヨーグルト、牛乳、小魚など)
- ②糖質や油脂の多いものを避ける(菓子パン、ドーナツ、スナック菓子、ジュース、チョコレート、ケーキ)
- ③市販品を与えるときは「食品表示」を確認
(添加物が少ない、大人が食べて少し物足りない薄味、カルシウムや鉄の表示があるなど)
- ④誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意(ナッツ、飴、グミ、こんにゃくゼリー、団子など)
- ⑤甘いしょっぱいなど異なる味の「交互食べ」は避ける(食べ過ぎる)
- ⑥おやつは決まった場所、器で食べる(食事と同じように決まった時間に食べましょう)
欲しがる時に欲しがるだけあげる、だらだら食べは、虫歯や肥満、食事を食べない原因になります。



保育園の献立紹介

●きなこラスク

保育園で人気のおやつです。簡単に出来て、おいしい♪

材料 幼児1人分

食パン…10枚切り1枚
マーガリン(バター可)…4g
きなこ…1g
砂糖…1.2g

①マーガリンは室温に戻し、やわらかくしておく

②①ときなこ、砂糖を混ぜて食パンに塗る。4等分※切る。

③オーブン140°C 15分焼く。低温で焼くことで、サクサクになります。(もっと低い温度で長く焼くと市販品のようになります)



※乳児はスティック状に切って、もう少し焼き時間を短くします。

※トースターなどで短時間で焼くと、きなこトーストになります。