

# 食事だより

令和2年度6月号

社会福祉法人 童心会

柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。

園でも細心の注意をはらってお食事を提供しています。

ご家庭でもこの時期は、①十分な手洗い ②しっかり加熱 ③冷蔵庫で保存するなど気をつけましょう。



## おやつについて

子どもにとっておやつは、栄養補給の役割を果たしています。子どもは成長のために、たくさんの栄養を必要としているのですが、消化器官が未熟で1度に必要な量を食べることができません。また、その日の気分によっても食べる量が変わるので、3食の食事だけでは必要な栄養素をとることが難しくなります。そこで、おやつを食べる事によって1日に足りない分の栄養素を摂るのです。おやつと聞くと、お菓子などをイメージする人が多いと思いますが、子どものおやつは補食です。

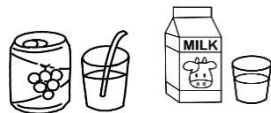
おやつは、食育にもなります。一緒に作ると子どもは、おやつはどのような食材を使って作るのか知ることができます。そして食に関心がわき、自分で作ろうというやる気につながるのです。

食が細い子どもであれば、食べ物に興味を持つことで食べたいという意欲がわくかもしれません。

## ★子どものリフレッシュ時間のため

おやつの時間には、子どもがリフレッシュできる効果があります。空腹を満たすだけでなく、疲れた心や身体を癒すのです。おやつの時間はそれだけでわくわくしますが、家族や友だちと一緒に楽しい時間を過ごすのがうれしいもの。できるだけ1人で食べさせるのではなく、一緒におやつを楽しむことをおすすめします。

## ★飲み物と一緒に食べる



おやつを食べるときは、飲み物も一緒に出しましょう。子どもはたくさんの水分を必要とします。体温が上がりやすいえ、汗をかきやすので、大人よりも水分を多くとらなければならないのです。そのため、おやつと一緒にお茶や牛乳、野菜ジュースなどを飲んで水分補給することが大切です。

ただし、甘いジュースは虫歯や肥満などのリスクを高めるので控えた方がよさそうです。甘いジュースを飲むなら、おやつは甘いもの以外にしましょうね。

## ★おやつの量と与える時間

- 朝昼晩の食事にひびかないように 1日 1~2回で食事との間隔が、2~3時間あくようにしましょう。
- 「今日の分」など、食べる量だけお皿に出すのがおすすめ。おやつを食べすぎて食事の量が減ってしまわないようにしましょう。

## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



## 簡単おやつ ココアプリン

<材料> 4個分

- ・牛乳 200ml
- ・ココア 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ3

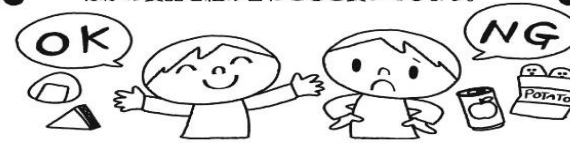
<作り方>

- 1.耐熱ボウルにココア・片栗粉・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、その中に少しずつ牛乳を加えよく混ぜる。
- 2.①を電子レンジ(500w)で4分加熱する。途中で2~3回取り出して、泡立て器でダマにならないようにかき混ぜる。※やけどに注意
- 3.②にとろみがついたら、あら熱をとり器に分けて入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やす。

泡立て器でかき混ぜるのをお子さんにお手伝いしてもらっても、楽しいと思います。5月にホームページに掲載しました、いももちや五平もちもおすすめです。

## おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一緒のラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですね? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



## 郷土料理を食べよう!

6月15日は千葉県民の日

☆お昼ごはん

さんが焼き・ひじきの煮物

かぶの味噌汁

☆おやつ 小松菜の蒸しパン

切り取り線



きれいでいろいろな色塗りして  
日までに調理の先生にわたす  
渡すといことがあるよ!

くみ

なまえ