



令和5年度 10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

秋が深まり、日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも少しずつ秋らしく感じられるようになってきました。10月は季節の変わり目で、寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。1日に3食、しっかりと摂り、バランスの良い栄養を摂取して、元気に過ごしましょう。また、秋は『スポーツの季節』です。たくさんの運動を楽しんで、秋のおいしい旬の食材を味わいたいですね。



子どもにとってのおやつ最大の目的は食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うことです。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、胃も小さく、1度の食事で食べられるご飯の量は少なくなってしまうため、どうしても食事だけでは1日に必要な栄養を摂取することができません。大人よりも代謝が良く、多くのエネルギーを必要とする子ども。元気いっぱい遊ぶためにも、食事の合間に適度なおやつを取ることは必要不可欠です。

おやつは第4の食事……栄養が豊富なものが必要

おやつ の 量 と 与 える 時 間

おやつからとる栄養量は
 1日の食事量の10~15%
 (100~200kcal程度)です

- ・1日1~2回
- ・2~3時間あくようにしましょう
- ・食事の直前には与えない

子どものリフレッシュ時間のため

おやつの中には、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はなく、疲れた心や身体を癒すのです。おやつ時間はそれだけでワクワクし、家族や友達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。

だらだら食べると虫歯の原因になる

たとえ少量でもだらだらとおやつやご飯を食べると虫歯の原因になってしまうので、食べる時間を設定し適度な時間で食べ終わるようにしましょう。また、おやつは食べる回数を決めておくと良いでしょう。虫歯の原因の一つでもあります。



飲み物と一緒に食べる

子どもはたくさんの汗をかきます。水分補給のためにも、おやつの中にはお茶や牛乳などを一緒に飲みましょう。

だらだら食べると虫歯の原因になる

★おやつ の 選 び 方

おやつは、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。子どもと一緒に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す。

でも毎日手作りは大変ですよね？市販のお菓자에プラスしてほかの食品を組み合わせると良いです。

～例えば～

おせんべい+果物+牛乳
 ビスケット+ヨーグルト

保育園のおやつ

保育園では、子ども達の活発な運動の原動力となる炭水化物のパンやおにぎり。また、ホットケーキや蒸しパン・クッキーにビタミンやミネラル豊富な人参やほうれん草などの野菜を入れたり、おにぎりやトーストにカルシウム豊富なしらす干しを入れたりしています。栄養面だけでなく季節も感じてもらいたく、春には茹でそらまめ、夏には茹でとうもろこしや水ようかん、秋にはさつまいも茶巾やパンプキンパイ風、冬には七草がゆなどを提供しています。



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



りんご蒸しパン

<材料>

- ・りんご 1/4 個
- ・砂糖 大さじ 2 弱
- ・ホットケーキミックス 1 カップ
- ・豆乳又は牛乳 1/2 カップ
- ・サラダ油 小さじ 1

<作り方>

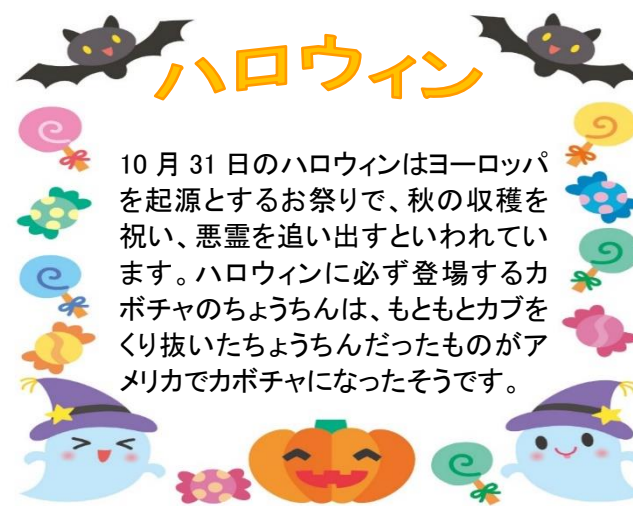
1. 鍋に、5mm角くらいに切ったりんごと砂糖を入れ煮る。(又は電子レンジ加熱)
2. ボウルに、豆乳・サラダ油・ホットケーキミックスを入れ泡立て器で混ぜる。
3. ②に①を加え、木べらで混ぜ銀カップなどに流し入れ蒸す。

10月の食育

【りんご】

『1日1個のりんごは医者をお断り』というイギリスのことわざがあるくらいりんごは栄養満点です。

ビタミンCやミネラルを多く含み、胃腸の働きを促したり、殺菌作用などに効果があるクエン酸やリンゴ酸、腸内の善玉菌を増やし便通を良くするペクチンを含みます。また、生活習慣病を予防するポリフェノールも含みます。



ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。