



令和7年度 10月号  
社会福祉法人 童心会

実りの秋、食欲の秋がやってきました。  
一年の中でも、食べ物がいちばん美味しく感じられる季節です。  
子どもたちが小さな頃から「旬」を知り、その恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚を育むうえでとても大切です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の話題を楽しみながら、心あたたまるときを過ごしましょう。



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

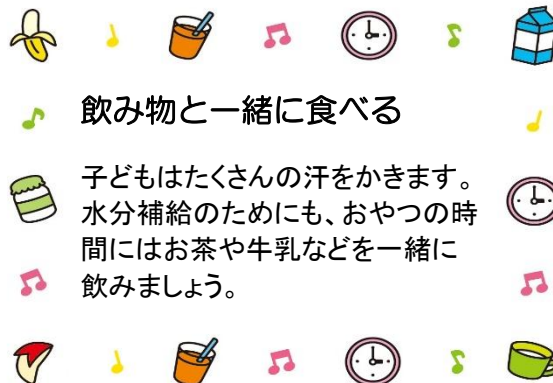
- ・1日1～2回
- ・2～3時間あくようにしましょう
- ・食事の直前には与えない

### 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みましょう。

### 『ながら食べ』は避けましょう

テレビを観ながら、遊びながらなど、何かをしながら食べると、「食べることに集中できない」、噛む回数が減り、満腹感が感じにくくなり、たくさん食べてしまう、「だらだらと食べてしまい、虫歯の原因の一つになる」などのデメリットがあります。



### 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、おやつ時にはお茶や牛乳などを一緒に飲みましょう。

## ★おやつ選び方

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って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ね？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。

## ～牛久みらいファーム 新着情報～

## プランターでの夏野菜が終わり、土を休ませている間に園庭の畑では新しい野菜の栽培がスタートしました！



### ＜にら＞

畑を病害虫から守ってくれるヒーロー！  
にらの中華スープやチヂミに使用予定

＜豆苗～えんどう豆～＞  
和え物にさやえんどう・チキンライスに  
グリーンピース等出番はたくさん！



### ＜かぶ＞

ハロウィンでよく目にするジャックオランタン。  
一番最初にかぶだったのをご存じですか？  
たねをまいて、芽が出てきました。

