



令和6年度 10月号
社会福祉法人 童心会

暑さも収まり、コスモスが揺れ、キンモクセイの優しい香りが漂い、秋本番の季節がやってきました。「スポーツの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋は身体を動かしやすい季節であり、食欲も増進します。たくさん運動をして、秋ならではの美味しいごはんや旬の食材を味わい、実りの秋を存分に楽しみましょう。



子どもにとってのおやつの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

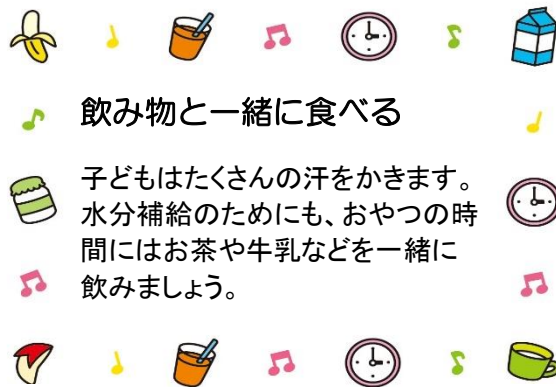
- ・1日1~2回
- ・2~3時間あくようにしましょう
- ・食事の直前には与えない

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、おやつの時間にはお茶や牛乳などを一緒に飲みましょう。

★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。子どもと一緒に旬の果物を使ったフルーツゼリーやホットケーキミックスを使って、ホットケーキや蒸しパン、季節の野菜を入れたおにぎりなど、おすすめです。

でも毎日手作りは大変ですよ？市販のお菓子を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、春には竹の子おにぎりやそらまめおにぎり、夏には茹でとうもろこしや水ようかん、秋にはもみじおにぎりやスイートポテト、冬には七草がゆなどを提供しています。



程よい甘みとホクホクした食感がおいしいかぼちゃはおかずだけではなく、スイーツとしても楽しめて子どもから大人まで人気です。かぼちゃには美容や健康には欠かせない、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。

●おいしいかぼちゃの選び方●

見た目がゴツゴツしていて、溝が深くヘタや皮が固いのが完熟しているかぼちゃの特徴です。さらに形がきれいかつ色が均一で、ずっしりとした重さを感じるものを選ぶのがポイントです。カットしてある場合、果肉が赤みを帯びているもの、綿やタネがぎっしり詰まっているものが甘みが強いと言われています。

かぼちゃは皮・わた・種にも栄養がたくさん詰まっています。捨てる場所がほとんどありません。色々な料理にアレンジしてまるごと食べてみてはいかがでしょうか？

10月のお食事にもかぼちゃを使用します。
3日、15日、24日、31日

10月31日
ハロウィンには秋の収穫を感謝するお祭りです。
ハロウィンにちなんで、お食事を提供する予定です。

