



令和8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、食べ物がおおい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てる大切な経験になります。毎日の食卓にも旬の食材を取り入れながら、季節の話題を楽しむひとときを過ごしていただけたらと思います。

●おやつ

子どもにとっておやつは、ただの「楽しみ」ではなく、**食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補う大切な時間**です。子どもは成長のためにたくさんの栄養が必要ですが、胃が小さいため一度に食べられる量が限られています。そのため、**食事の合間に適度におやつをとることが、1日に必要なエネルギーを補う助けになります。**

また、子どもは大人より代謝がよく、元気いっぱい遊ぶためにも多くのエネルギーが必要です。おやつは、子どもの体を支える**“第4の食事”**と考え、**栄養のあるものを選ぶことが大切です。**

おやつの量と時間

おやつからとる栄養は、1日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）が目安です。

- ・1日1～2回
 - ・食事と食事の間を2～3時間あける
 - ・食事の直前には与えない
- このリズムを意識すると、食事とのバランスがとりやすくなります。



おやつは心も体もほっとする時間

おやつの時間には、空腹を満たすだけでなく、心と体をリフレッシュさせる効果があります。家族や友だちと一緒に食べることで、楽しい時間にもなります。できるだけ一人ではなく、**一緒におやつを楽しむ時間**をつくってあげたいですね。

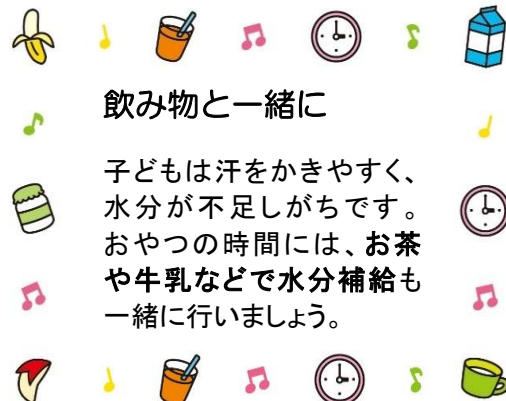


『ながら食べ』は避けましょう

テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は

- ・食べることに集中できない
 - ・噛む回数が減り、満腹感が得にくい
 - ・だらだら食べにつながり、虫歯の原因にもなる
- といったデメリットがあります。

おやつの時間は、**食べることに気持ちを向けられる環境を整えてあげましょう。**



飲み物と一緒に

子どもは汗をかきやすく、水分が不足しがちです。おやつの時間には、**お茶や牛乳などで水分補給**も一緒に行いましょう。

★おやつの選び方

おやつは、ごはんやパン、麺類、いも類、果物、野菜、牛乳など、**いろいろな食品を組み合わせると栄養のバランスがとりやすくなります。**手作りできると安心ですが、毎日となると大変ですね。そんなときは、**市販のお菓子にほかの食品を少しプラスするだけでもOKです。**

～組み合わせの例～

- ・おせんべい + 果物 + 牛乳
 - ・ビスケット + ヨーグルト
- 無理のない範囲で、栄養がとれるおやつを取り入れていきましょう。



体にうれしい
おやつを目指して



保育園では、子どもたちが元気に遊ぶためのエネルギー源となるよう、パンやおにぎりなどの炭水化物を中心にしたおやつを取り入れています。

また、ホットケーキや蒸しパン、クッキーには、にんじんやほうれん草などのビタミン・ミネラルが豊富な野菜を混ぜ込んで、自然に栄養がとれるよう工夫しています。さらに、おにぎりやトーストには、カルシウムが豊富なしらす干しを加えるなど、成長に必要な栄養をしっかりと補えるようにしています。

牛久みらいファーム情報

夏野菜を育てていた畑は、8月末にきれいに片づけ、現在は9月いっぱいかけて**土づくりを進めています。**10月には子どもたちと一緒に秋冬野菜を育てる予定です。

土づくりは、次に育てる野菜が元気に育つための大切な準備期間です。

畑の土に空気を入れたり、栄養を補ったりしている時は子どもたちも「何をやっているの～？」と興味津々に見守ってくれています。

＜土づくりってなに？＞

畑の土は、野菜が育つための大切な**“ベッド”**です。

夏の間にたくさん働いた土を休ませながら、耕して空気を入れたり、米のとぎ汁や野菜・果物の皮などを入れて栄養を補ったりして、ふかふかの土に整えていきます。

土の中では、目には見えない微生物が落ち葉や有機物を分解し、栄養をつくってくれています。

こうした準備をしっかりと行うことで、10月から育てる秋・冬野菜が元気に育ちます。

