

食育だより

5月号

令和2年5月7日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

保育園がお休みの間、毎日の食事作りと同じように、おやつ作りや選びに迷った保護者の方も多かったのではないのでしょうか。今回は「子どもにとってのおやつ」についてご紹介します。

おやつは第4の食事

おやつが大切なわけ

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素が摂りきれなくて、おなかがすいてしまうのでもう1回食事が必要です。それがおやつになります。

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍必要です。そして、新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

また、心身共にリラックスしたり、家族や友だちとコミュニケーションを図ることで精神的な安定感をもたらす大切な時間ですあります。

量はどのくらい？

おやつの量は、1日のエネルギー必要量の10~20% (125~250kcal)程度を目安にしましょう。あくまでも目安ですので、1人ひとりに合った量に……。

食べる回数はいくつ？

おやつは「午後3時」などと時間を決めて与えるようにしましょう。子どもたちが欲しがるままにあげてしまうと、食べすぎを招いたり、虫歯や肥満の原因になったり食事の時におなかが減らなくなったりしてしまいます。



牛乳
150mL
約104kcal



プレーン
ヨーグルト
100g
約62kcal

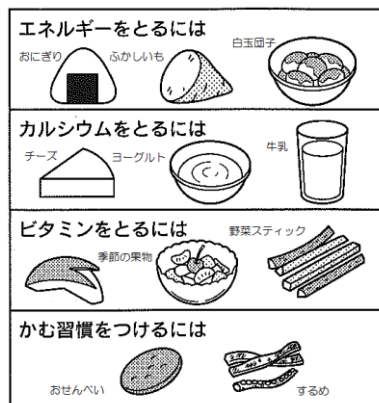


さつまいも
(蒸し)
80g
約105kcal

食べる内容は？

食事で不足しがちなエネルギーや栄養素、水分を補う役割があるので、お菓子だけがおやつに食べるものではありません。

また、手作りする場合には、砂糖や油脂(バター)などの量は控えめに、食材の味を生かした薄味にしましょう。



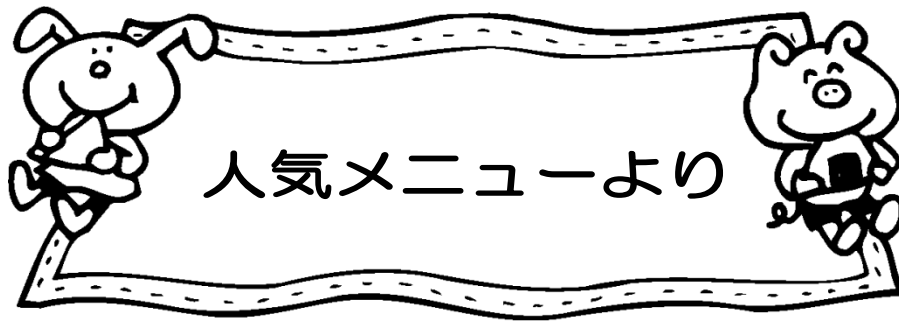
おやつの飲み物は？

おやつの時は糖分の多い甘いジュースや清涼飲料水を避けて、水や麦茶などにしましょう。またカルシウムの補給には牛乳がよいでしょう。

世界の料理を食べよう



青井保育園では、
毎月「世界の料理を楽しむ日」を設けています。
ひとつの国をピックアップして、その日のお昼とおやつ
のメニューに組み込んでいます。



ー ミートソーススパゲティ ー

<材料・4人分>

油	大さじ 1/2 杯	油	大さじ 1 杯
合びき肉	200g	バター	大さじ 1 杯
玉葱	180g	小麦粉(薄力粉)	大さじ 2 杯
人参	60g		
マッシュルーム	30g	スパゲティ	300g
トマトホール(缶)	1/2 缶	粉チーズ	適量
トマトケチャップ	大さじ 2 杯		
中濃ソース	大さじ 1 杯		

<作り方>

- ① 玉葱、人参、マッシュルームは全てみじん切りにする。
- ② トマトホール缶はボウルにあけて、つぶしておく。
- ③ フライパンに油、バターを入れて、溶かす。
- ④ ③に小麦粉を加えて、弱火でよく炒めて、ルーを作る。
- ⑤ 鍋に油を①と合びき肉を入れて、よく炒める。
- ⑥ ⑤に②と水を加えて、煮込む。
- ⑦ ⑥にケチャップ、ソースを加えて味をつける。
- ⑧ ⑦に③のルーを入れてとろみをつける。
- ⑨ 別の鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- ⑩ 皿に茹でたスパゲティを盛り、⑧をかける。
- ⑪ お好みで、粉チーズをかける。

保育園のミートソース
はご家庭の冷蔵庫に入っ
ているもので簡単にでき
ますよ。

