



令和7年度食育だより 9月号

おやつの摂り方を見直そう！

～おやつは食事の一部～

成長期にある子どもは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、子どもの胃袋は小さく食べ物を消化吸収する力が未熟なため、一度に多くの量を食べることができません。そのため、食事と食事の間に、1日3回の食事では摂りきれない「エネルギー・栄養素・水分」を補う必要があります。栄養に配慮したおやつを食事の一部として与えましょう。

また、おやつは子どもにとって食事とは異なった楽しみのときでもあり、休息や気分転換の場でもあります。おやつの雰囲気も大切にできるといいですね。

◎ おやつを食べるタイミング

欲しい時に好きなだけ食べていると食事の時間になってお腹が空かなくなってしまう。
時間を決めておやつを食べるようにしましょう。



◎ おやつの食べ方

市販のお菓子類は、袋を開けてそのまま食べると、知らず知らず全部食べてしまったりしてしまう場合もあります。
1回分をお皿に盛り付けるようにしましょう。



◎ おすすめおやつ

ふかし芋、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすです。おやつに乳製品を取り入れる事でカルシウムの補給にもなるでしょう。



9月の行事食は「おはぎ」です。
秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸は「ぼたもち」と季節によって呼び名が変わります。お赤飯と同様に小豆の赤い色は邪気を払うとされ、ご先祖様への感謝の気持ちを伝えると言われています。

園では、きな粉と黒ごまを使い「二色もち」としておやつで食べます。

二色もち 4人分

材料：米1/2カップ、もち米1/2カップ、きな粉大さじ4
砂糖大さじ1、塩少々、黒ごま大さじ4
砂糖大さじ1、塩少々

作り方：①米ともち米を合わせて研ぐ。1～2時間浸水させておく。

②炊飯器で1を炊く（米を炊く時よりも水の量を少なくする）。

③きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。

④黒ごま、砂糖を混ぜておく。

⑤炊き上がったご飯をつぶし、俵型に成形する。

⑥3、4をそれぞれまぶし、きな粉のおはぎと黒ごまのおはぎにする。

