

令和8年度食育だより 8月号

おやつの摂り方を見直そう！

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回の食事です不足する「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ときであり、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。



△好きなおやつを食べすぎると・・・△

チョコレート・ドーナツ・アイス・菓子パン・ケーキ・清涼飲料水など、おいしいおやつはたくさんありますね。

ですが、甘いものやスナック菓子・ジュースには砂糖や油がたくさん含まれています。これらを過剰に摂りすぎると、虫歯や生活習慣病の原因となってしまいます。また、おやつの食べすぎにより食事が偏り、カラダの調子を整えるビタミンB群が不足し、疲れやすい体になってしまいます。

夏の暑い時期、アイスや清涼飲料水などの冷たいものばかりを摂っていると、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいますので、冷たいものの摂りすぎにも注意しましょう。

◎上手なおやつの摂り方◎

①お皿に盛り付けて食べる

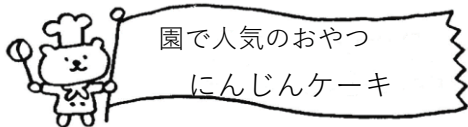
・市販の菓子類は、袋からそのまま食べると、ついつい全部食べてしまった・・・なんてことも。1回分をお皿に盛り付けるようにしましょう。

②時間を決めて食べる

・食べたい時に好きなだけ食べていると、食事の時間になってもお腹が空かず、ごはんが食べられなくなってしまいます。

③いろいろなものを選んで食べる

・毎日決まったおやつを食べるのではなく、果物や乳製品・小魚などを取り入れ、不足しがちな栄養素を補いましょう。



〈材料〉 4個分

にんじん	40g
ホットケーキミックス	80g
マーガリン	32g
砂糖	6g
卵	40g
牛乳	6g

〈下準備〉

にんじん・・・皮をむいてすりおろす
卵・・・溶いておく

〈作り方〉

1. マーガリンをよく混ぜてクリーム状にし、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
2. 卵、牛乳を少しずつ加え、混ぜる。
3. にんじんを加え、さらによく混ぜる。
4. ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
5. アルミのカップに分けていれ、180℃のオーブンで20分程度焼いたら完成！

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めです。おやつに乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなります。