

給食だより

令和4年(2022年)2月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士



☆子どもにとっておやつとは？

『おやつ』と聞くと、甘い食べ物や、お菓子やジュースなど、一般的に子どもが好むものを想像することが多いかもしれません。子どもにとってのおやつとは、食事の一部であり、体に必要な栄養素を補うことや、水分補給としての役割があります。

子どもは、大人と比べると、体は小さいのですが、必要な栄養素は、体重 1kgあたりに換算すると、大人の約 2 倍も必要です。しかし、消化機能は、成長段階のため、一度にたくさんの食事を摂ることは難しく、大人と同じように三度の食事で必要な栄養素を摂ることは大変です。そのため、『おやつ(補食)』が必要になります。このように、子どもにとっての『おやつ』は、食事の一部であり、とても大切なものなのです。

☆おやつを食べるときのポイント

①食事で摂り切れない食品を選びましょう。

おやつは、食事の一部と考え、食事では摂り切れない、ビタミンやカルシウムを補うようにしましょう。(芋類・乳製品・果物など)

②時間を決めましょう。

おやつの時間は、午前 10 時頃と午後 3 時頃がいいですね。

次の食事に影響しないように、次の食事までに 2 時間程度、時間をあけるようにしましょう。

〔保育園(公設公営園)でのおやつの時間(例) 1~2 歳児 午前 10 時頃と午後 3 時頃の 1 日2回
3~5 歳児 午後 3 時頃の 1 日 1 回〕

③量を決めましょう。

1~2 歳児の午前中の補食は、水分補給を中心に昼食に影響しない程度のもの、午後のおやつは、夕食に影響しないように、時間と分量を決めて食すようにしましょう。

また、市販のお菓子などは、袋ごと与えずに、適量をお皿にわけてあげましょう。

☆おやつの量はどのくらいがいいの？

1~2 歳児の 1 日に必要なカロリーは、900~950kcal、3~5 歳児は、1,250~1,300kcal です。(日本人の食事摂取基準 2020 より) その中で、おやつとしての目安量は、10~20 パーセント程度の 100~250kcal 程度です。(1 回あたり 50~130kcal 程度)

おやつの種類(例)



りんご 1/4 個(30Kcal)



バナナ 1/2 本(60Kcal)



ふかし芋 60g(80Kcal)



おにぎり(120Kcal)



ヨーグルト 80g(70Kcal)



おせんべい 2 枚(40Kcal)



ビスケット 2 枚(50Kcal)



ポテトチップス(330Kcal)



チョコレート 1 粒(28Kcal)

市販のお菓子は、糖分や油脂、塩分が多く含まれるので、ほどほどに…量を決めておくといいですね。

<忙しいときの工夫例>

市販のお菓子にプラスしてもいいですよ。ついつい食べ過ぎてしまう市販のお菓子ですが、果物や乳製品と組み合わせると満足度も栄養価も上がります。

★おせんべい+ヨーグルトまたは果物

★ビスケット+牛乳または果物

<時間のあるときの工夫例>

お子さんと一緒におやつを作るのは、いかがでしょうか。

★ラップでおにぎり作り

★パンにジャムを塗って、ジャムサンド作り

八王子市子育て応援サイトでは、保育園で人気のおやつのレシピを紹介しています！

八王子市子育て応援サイト



はちおうじ食育キャラクターはっちくん



コラム 楽しいお弁当♪

3 月は、各園で遠足が予定されています。お天気に恵まれ、楽しい 1 日になるといいですね。

★量は、少なめに、完食できる量にしましょう。

全部食べたという満足感が持てると、お弁当の時間が楽しくなりますね。

★当日しっかり加熱して、よく冷ましてから、フタをしましょう。

熱いままフタをすると、水蒸気が水滴となり、細菌が繁殖しやすくなります。

★誤嚥防止のため、ミニトマト、一口大のウインナー、ミートボール、うずらの卵、ぶどう、球形のチーズ等はカットして入れてください。また、プチゼリーは使用を控えてください。

普段は、問題なく食べられていても、丸くかみ切りにくいものは、何かの拍子に(笑ったり、驚いたりしたとき等)誤嚥しやすいです。

★ピック、つまようじは、誤飲や目を刺す危険があるので、使用を控えてください。

