給食だより

令和６年２月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

節分の翌日に立春を迎え、暦の上では春となります。ご家庭でも豆まきや恵方巻きなどで節分を楽しまれたでしょうか。保育園では乾いた豆は誤嚥事故防止の観点から喫食せず、豆まきのみを行いました。立春を迎えたとはいえ、まだまだ寒さが厳しい時季です。十分な栄養と睡眠をとって体調を整えてお過ごしください。今月の給食だよりでは、おやつ（補食）について取り上げます。

おやつについて

☆おやつの意義

『おやつ』と聞くと、甘い食べ物や、お菓子やジュースを想像することが多いかもしれません。大人にとってのおやつは、ほっと一息つきたいときに食べる娯楽の側面がありますが、子どもにとってのおやつとは、必須な食事の一部と考えましょう。

子どもは、体重１kgあたり大人の約２倍の栄養が必要です。しかし胃の大きさなど消化機能は未成熟なため、一度にたくさんの食事をとることが難しく、朝昼夕３回の食事のみでは栄養が不足しがちです。これを補うため、３回の食事の合間におやつ（補食）が必要になります。子どもにとってのおやつ（補食）は食事の一部であり、エネルギーや栄養素、水分を補う役割があります。

☆おやつを食べるときのポイント

①食事で摂りきれない食品を選びましょう。

おやつは、３回の食事で摂りきれない、エネルギーやビタミン、カルシウム、水分を補うようにしましょう。（芋類、乳製品、果物など）保育園では、給食メニューとのバランスを考えて、焼きそば・ピザトースト・ゼリーやフルーツヨーグルトなど、いろいろなものを提供しています。

②時間と回数を決めましょう。

子どもにおやつを与える時間と回数を決めておくと、だらだら食べやおやつの食べすぎの予防になります。

保育園では午前 10 時頃（1～2 歳児のみ）と午後 3 時頃（1～5 歳児）、1・2 歳児は 1 日 2 回、3～5 歳児は 1 日 1 回おやつを提供しています。

食事の 2～3 時間前までにおやつを食べると次の食事に影響しづらいため、ご家庭でもおやつの時間を設定してみてください。

③量を決めましょう。

1～2 歳児の午前中のおやつは、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、分量を決めましょう。市販のお菓子などは袋ごと与えず、適量をお皿に分けてあげましょう。

☆おやつの量はどのくらいがいいの？

おやつの目安量は、1日の食事の 10～20%程度にあたる約 100～250kcal です。

※1～2 歳児の推定エネルギー必要量　900～950kcal/日
※3～5 歳児の推定エネルギー必要量 1,250～1,300kcal/日
（日本人の食事摂取基準 2020 より）

<100kcal のおやつ例>

食品	分量(g)	目安量
牛乳	150ml	3/4 本(200ml)
ヨーグルト	150g	1 個半
果汁 100%ジュース	200g	1 本
バナナ	120g	1 本
りんご	200g	大 1 個
ふかしさつまいも	80g	2/3 本
塩せんべい	27g	4 枚
ソフトビスケット	20g	2 枚
ホットケーキ	40g	1/3 枚

<忙しいときの工夫例>
市販のお菓子に、果物や乳製品を組み合わせると満足感も栄養価も上がります。
★せんべい＋ヨーグルト
　または果物
★ビスケット＋チーズ
　または、果物

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。

レシピはこちら！

おすすめメニュー

じゃこマヨドレトースト

材料（子ども２人分）

食パン	6 枚切り 1 枚
しらす干し	8g（大さじ 1 強）
マヨネーズ風ドレッシング（マヨネーズ代用可）	14g（大さじ 1 強）
オリーブ油	1g（小さじ 1/5）
粉チーズ	3g（小さじ 1 強）

つくり方

① しらす干し・マヨドレ・オリーブ油を混ぜ合わせる。
② 食パンに①を塗り、上から粉チーズをかける。
③ トースターで焼き色が付くまで焼く。

カルシウムを補給できる
人気のメニューです☺

参考：子どもの食と栄養/堤ちはる・土井正子　編著