



食育ですくすく 5月

とみやまこども園 令和2年5月1日



新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。

最近、コロナウイルスの影響で登園や外出を自粛し、お家で過ごす時間が増えたと思います。また5月はゴールデンウィークもあり、親子の時間もたくさんありますね。そこで、お家でのおやつの与え方、簡単にできるクッキングの紹介をします。今月のテーマは「おやつについて」です。



美味しく、楽しいおやつの時間に♪

子どもにとってのおやつの役割

① 身体の栄養

子どもは3回の食事では必要なエネルギーを補いきれません。足りない分をおやつで補いましょう。

② 心の栄養

子どもにとって楽しみの一つです。遊んだ後に一息、生活にメリハリをつける時間も必要です。会話を楽しみながら有意義な時間にしましょう。

③ 食べ物に興味を持たせるきっかけづくり

ごはんの時間は食べさせることばかりを考えてしまいがちですが、おやつの時間は比較的、時間にゆとりが持てます。「きちんと座って食べようね」や、「よく噛んで食べようね」などの声掛けもしやすいです。

食べる時間

- おやつを食べる時間は3回の食事の妨げにならないことが大切です。ダラダラと食べるのではなく、時間を決めてメリハリをつけましょう。



園では活動前の9時半頃に朝のおやつ(3歳未満児のみ)やティータイムがあり、お昼寝後にみんなが大好きな3時のおやつの時間があります。

- 夕食後のおやつは避けましょう。
⇒生活習慣の乱れや虫歯の原因となります。



おやつの内容・量

◎おやつ+飲み物 1日のエネルギーの15~20%(150~200kcal)

- スナック菓子ばかりでなく、乳製品・いも類・ごはん類・果物などを組み合わせると良いです。フルーツヨーグルトやおにぎりなど素材の味を生かしたものがおすすめです。
- 飲み物は水・お茶・牛乳が好ましいです。毎回ジュースを与えるのは避けましょう。
- 食べ過ぎないようにお皿に取り分けましょう。

量の目安として・・・

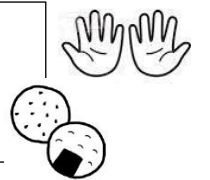
甘いおやつは子どもの手のひら1つつ

甘くないおやつは子どもの手のひら2つつ

例：アイスクリーム、ケーキ、チョコレート、ドーナツなど



例：塩せんべい、おにぎり、パン、スナック菓子など



★「おやつは必要ない」と思われる人もいるかもしれませんが、お腹が空きすぎると低血糖になったり、食事の際に早食いになったりすることもあります。次のごはんを支障が出ない程度の量を子どもに与えましょう。

ホットプレートで簡単おやつ



〇ニラ入りおやき

【材料(4人分)】

- ごはん 150g
- ちりめん 10g
- 卵 1個
- ニラ 10g
- とろけるチーズ 30g
- 白ごま 10g

【作り方】

- ① ニラは2cm幅に切る
- ② ボウルに材料を入れ、混ぜる
- ③ 4等分にし、ホットプレートで両面焼く

〇人参ホットケーキ

【材料(4人分)】

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1/2個
- 牛乳 60ml
- 人参 50g
- レーズン 20g

【作り方】

- ① ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ合わせる
- ② 人参をすりおろし、①に混ぜる
- ③ レーズンを加え、ホットプレートで焼く



時間があるときに、家族団欒で食事をしたり、親子でクッキングをしたりするのも良いですね。また、夏に向けて夏野菜の栽培もお家で楽しめます。

昔から「早寝、早起きは三文の得」と言われているように、子どもにとって生活リズムが規則正しいことは、情緒が安定し、健全な発達へとつながります。家で過ごす時間も生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。

