

さぬき市教育委員会事務局 生涯学習課

敬老の日



令和3年 9月

おやつ役割と上手な付き合い方

子どもにとって「おやつ」は成長に欠かせない存在です。

おやつ=第4の食事

幼児期のおやつには「**食事で摂りきれない栄養を補う**」役割があります。成長段階の子どもの胃はまだ小さく、消化期機能も発達途中。3度の食事だけでは必要な栄養が足りない場合がほとんどです。それを補うのが、おやつの存在。子どもにとってのおやつは「甘いもの」ではなく「第4の食事」として、成長をサポートする栄養補給のチャンスタイムなのです。

おやつで摂りたい栄養素・食材

エネルギー源となる炭水化物を中心に、不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を組み合わせるとベストです。食材では、パンやごはんの他、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、子ども用のソーセージ、果物、温野菜、蒸し芋など。手作りなら、桜エビやしらすを加えたミニおにぎりや、野菜をのせたピザトースト、お好み焼き、野菜入り蒸しパン、果物のヨーグルト和え、ゼリーもおすすめです。



年齢別おすすめメニュー

1歳前半

1回の食事が少なく食べむらもあるため、午前・午後1回ずつ補食を。子どもが食べ慣れている、ミニおにぎり、バナナ、ヨーグルト、温野菜など。



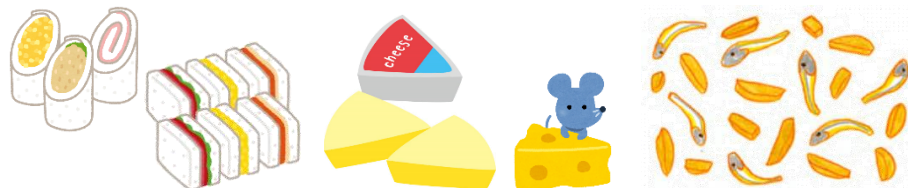
1歳半~2歳代

幼児食へ移行し、食べる量が安定して活動量も増える時期。腹持ちの良い、蒸し芋、蒸しパン、ホットケーキなど。外出時に持ち運びやすいものをおすすめ。



3歳~

活動量がさらに増加し、必要な栄養量も増える時期。フレンチトースト、サンドイッチ、おにぎりなど満足感のあるものや、チーズ、小魚などしっかりと栄養補給できるものを。



【裏面もご覧ください】

お菓子をあげるときのポイント

子どもが成長すると、市販のお菓子を食べる機会も出てきますね。

お菓子が習慣化するのはよくないですが、ごくたまになら「子どもの心の栄養食」として捉え、上手に付き合っていきましょう。

① 時間と量を決める



何かとせがまれがちなお菓子は、1日1回「15時から」等時間を決めて夕食に影響しないよう、食事との間隔は2～3時間開けましょう。食べる分だけお皿に出せば、食べ過ぎも防げます。

② だらだら食べはNG



長時間のお菓子のだらだら食べは、肥満や欠食、偏食の原因に。遊びながら、テレビを見ながらなどの「ながら食べ」も習慣になりやすく、虫歯のリスクを高めるので注意しましょう。

③ 飲み物はジュース以外を

一見健康そうな果物ジュースや乳酸菌飲料は、実は大量の砂糖や保存料・甘味料などの食品添加物が使われているものも多く、子どもには適さない場合があります。購入の際はパッケージの食品表示を確認する習慣をつけましょう。お菓子に合わせる飲み物は、ビタミンやミネラルが摂れるもの（麦茶・ほうじ茶・牛乳・豆乳・ココアなど）がおすすめです。



食育にも！おやつ役割

食事とは違った多彩なおやつメニューで色々な味を覚えることは、味覚を広げ、食への興味や楽しみを深めてくれます。また、子どもと一緒におやつを手作りすれば、五感を刺激し創造力をのばしたり、楽しい記憶も刻まれたりします。「お楽しみ」のおやつタイムは、普段よりも手洗いや座って食べるなどのマナーを教えやすいというメリットもあります。このように食生活の中でおやつの持つ役割は幅広く、上手に付き合えば食育にもつながります。

「おやつは栄養補給」という意識を持ちながら、楽しいおやつタイムを過ごしてくださいね。

（管理栄養士・上級食育アドバイザー
板垣好恵先生より）



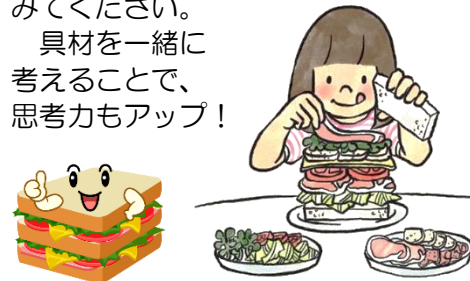
年齢別 おすすめ♪親子でクッキング

【2歳半～】 サンドイッチ

パンに好きな具材をはさむお手伝いをしてもらいましょう。

パンとハムや野菜、ゆで卵などの具材を用意しておけば簡単です。パンの種類を変えて何度でも作ってみてください。

具材と一緒に考えることで、思考力もアップ！



【3歳～】 おにぎり

少し冷めたご飯を、ラップにくるんでにぎにぎ。ねんど遊びの延長感覚でできます。

具を入れたり、ふりかけをかけたり、味付けも一緒に考えましょう。

市販のかわいいおにぎり型を使っても楽しいですね。

