



食育だより 冬号

令和7年1月

あおぞら保育所 ㊦

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



子どものおやつについて・・・

おやつの役割

☆心の栄養（楽しみ、息抜き）

楽しいのが一番♪

☆3食の食事で補えない栄養素を補う

（たんぱく質、カルシウム、食物繊維、マグネシウム、鉄、ビタミンCなど）

注意したいこと

☆時間を決める

保育所では・・・未満児 10時 牛乳100cc

15時 牛乳100cc+お菓子16g

以上児 15時 牛乳150cc+お菓子20g

*手作りおやつになるとgは変わってきます。

☆3食の食事に影響しない量を摂る

☆質の良いものを選ぶ

おやつを見極める3大ポイント！

☆砂糖、油、塩の摂りすぎに気をつけること

・砂糖→チョコレート・あめ・アイスクリーム・ジュースなどの飲料など・・・

・油→ポテトチップス・ドーナツなど・・・

・塩→スナック菓子・せんべい・フライドポテトなど・・・

*減塩は幼児期からの習慣がとても大切です。できる限り少なくしましょう。

おやつで摂るエネルギーの目安

・1日のエネルギー必要量の10%～20%程度→約100～200kcal程度

保育所で子ども達に「お菓子は何かが好き？」と聞くと、「チョコレート！」や「ポテトチップス！」の答えが返ってきます。与えすぎないように量を考えて時には手作りおやつなどを摂り入れて、子ども達が喜んでくれるおやつの時間にしたいですね☆



クリスマスケーキ デコレーション

昨年のクリスマスのおやつは、いちごのショートケーキでした。そう組さんは、自分たちでケーキにデコレーションしましたが、ホイップクリームをしぼったり、チョコペンで縁とったり、カラフルなシュガーをのせたり、思い思いに飾り付けをしました。自分だけの特別なケーキを楽しそうに作っていました☆

ココアとプルーンの豆乳蒸しパン（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材料＞ ホットケーキミックス 24g 純ココア 1g 砂糖 3g

豆乳（無調整） 25cc サラダ油 1g プルーン 7g アルミカップ

＜作り方＞①プルーンは食べやすい大きさにきる。

②ボールに材料を混ぜ合わせアルミカップに適量入れる。

③②を15分蒸して出来上がり♪

*保育所では、バレンタインの日のおやつになります☆



咀しゃくの大切さ

✿よく噛んで食べる事には良いこといっぱい✿

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみくだくだけではなく、からだに嬉しいことがいっぱいあります。

噛むメリット

- ・消化を助ける
- ・味覚が育つ（口の中で味わい、鼻に抜ける感覚の経験）
- ・食べすぎを予防する
- ・運動機能を育てる（食いしばる能力）
- ・集中力、記憶力のアップ
- ・虫歯予防、歯並びをよくする

噛まないデメリット

- ・誤嚥がおこる
- ・魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる



【嫌な経験が好き嫌いの原因に】



また、あまり噛まなくても食べられる献立は、早食いになりやすく、満腹感を感じる前に食べてしまうので注意が必要です

（例）どんぶりもの、カレーライス、シチュー、麺類など・・・