



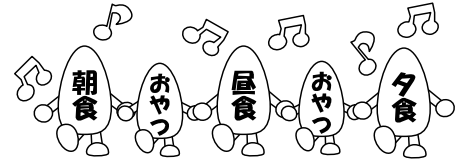
# 令和元年 8月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

## こどもに食べさせたい「おやつ」

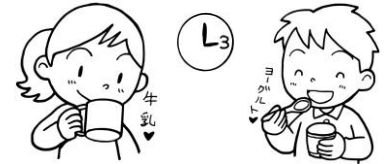
こどもの「おやつ」をどのように選んでいますか？

こどもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、こどもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。



### ★おやつが必要な理由

- ・こどもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、こどもはたくさん食べる必要があります。
- ・こどもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。1日3回の食事では不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。
- ・おやつを食べることで、必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それがこどもの心身の健やかな成長につながります。



### ★おやつの食べ方

- ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。
- ・1回の量を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ・おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ・たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)

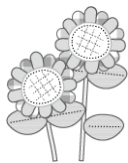


### ★幼児期にスナック菓子・清涼飲料水を摂取すると？

- ・日常的に食べ続けることで、将来の生活習慣病のリスクが高まります。
- ・エネルギー摂取量が高くなり、肥満になりやすくなります。
- ・早食いを助長します。



## 調理室からこんにちは！



今回は、7月の献立よりおやつを紹介します。「揚げごぼう」 7月24日（水）

(材料)	4人分
ごぼう	160g
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1/2
白ごま	大さじ1/2

#### (作り方)

- ①ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにし、水にさらしてザルにあげておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③鍋に砂糖・しょうゆを入れて火にかける。
- ④②に③を絡めて、仕上げに白ごまをまぶす。

- ・ごぼうは食物繊維がたっぷり。食物繊維は排便をスムーズにしたり、有害な物質を体外に出したり、コレステロール値を抑えるなどの働きがあります。
- ・ごぼうが苦手なお子さんも、食べやすいメニューです！

