

# こどもすこやか便り

2012.11.2 第4号  
すこやかプロジェクト

第4号 食べ物のおいしい季節になりました。  
今回はこどものおやつ・間食のあいかたについて考えてみましょう。

## おやつ目的

### ● 3回の食事で摂ることができなかった栄養を摂取する

子どもは大人より消化吸収も未発達で一度の食べる量も少ない。

大人に比べて成長が盛んなため、体重あたりのエネルギー・栄養素が多く必要です。

### ● 気分転換と情緒の安定

活発な生活に休養を与え、疲れをとります。

## おやつの与え方

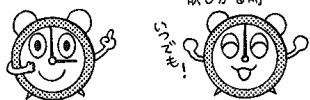
1. 量を与えすぎない…夕食時の食欲の為
2. 時間をきめて  
(ダラダラ食いを防止) …虫歯防止

3. 栄養のバランス
  4. 甘い物を取りすぎない
  5. 手作りの味
  6. 噛みごたえのある物…顎や脳の発達
- 目的に合う物

### ? 問1?

子どもにおやつを与えるのは1日何回がよい?

- ① 1回
- ② 何回でも子どもが欲しい時



### ? 問2?

スナック菓子を子どもに与える時の適量は? ※1袋=85gの場合

- ① 1袋すべて
- ② 1/2袋
- ③ 小皿1皿くらい

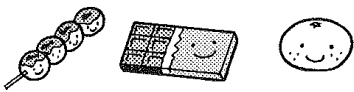


答えは裏にあるよ!



次の中でエネルギー量(カロリー)が1番高いものは?

- ① みたらし団子 (1くし)
- ② チョコレート (1枚・70g)
- ③ みかん (1個)



次の中でエネルギー量(カロリー)が1番低いものは? ※コップ1杯=200ml当たり

- ① オレンジジュース
- ② 牛乳
- ③ 麦茶



## かんたんレシピ

### さつまいもの茶巾 ~芋ほりのお芋を使って~

#### 材料 (3個分)

- さつまいも … 1本(約200g)
- 砂糖 …… 大さじ1(約10g)
- ★ バター …… 小さじ1(約5g)
- 牛乳 …… 大さじ1(約15g)



お好みでレーズンやナッツなどをトッピングされても美味しいですよ!



1 芋の皮をむき2cmの輪切りにして水にさらす。



2 鍋に水と芋を入れ中火で煮る。柔らかくなったらお湯を捨て芋の水分をとばす。



3 芋をつぶし、熱いうちに★を順に入れて混ぜる。



4 三等分に丸めてラップで包み、ギュッと絞って、ラップをはがせば出来上がり!

## ？問1？

### こたえ…①

幼児期のおやつ回数は、1日1回、多くても2回までにします。時間を決めて、毎日規則的に与えることが大切です。子どもに求められるまま、ただらと与えていては、むし歯や肥満の原因になるほか、食事の時に食欲がわかなくなります。

子どもが時間を理解できるようになれば、「3時になったら、おやつの時間だよ」などといって時計を示し、おやつをとる時間を意識させましょう。

## ？問2？

### こたえ…③

あるメーカーのポテトチップス1袋(85g)のエネルギー量は、約480kcalです。これは、ごはん約2杯分のエネルギー量に相当します。またスナック菓子には油(脂質)や塩分も多く含まれているので、幼児が1袋食べるのは多すぎです。

スナック菓子は、あとを引く味なので、袋ごとわたせば全部食べてしまいがち。おやつの時は、小皿に取りわけたり、小袋サイズのものにしましょう。

## ？問3？

### こたえ…②

それぞれのエネルギー量は、みたらし団子約100kcal、チョコレート約400kcal、みかん約50kcalになります(目安量)。一般的にチョコレートを使った菓子はエネルギー量が高くなっています。子どもに与える時は、板チョコの場合、1/4くらいにするなど量を減らしましょう。

果物は、菓子類とくらべてエネルギーが低いものが多く、ビタミンなどの栄養素が多く含まれているのでおすすめです。

## ？問4？

### こたえ…③

それぞれのエネルギー量は、オレンジジュース約80kcal、牛乳約140kcal、麦茶約0kcalです(目安量)。牛乳は、成長に欠かせないカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれていますが、体によいからと与えすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。また、オレンジジュースも糖分が含まれているので飲みすぎに注意しましょう。麦茶は、エネルギー量がほとんどないので幼児の水分補給に最適です。