

食育だより



令和4年9月 長野市保育・幼稚園課

お腹をすかせて食事の時間を迎えよう ～おやつのととり方～



子どもにとって、空腹の状態でごはんを食べることは何よりの「ごちそう」です。大人は、子どもがお腹をすかせて食事の時間を迎えられるよう、お手伝いしてあげたいですね。

おやつは、食事の一部！

成長期にある子どもは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、子どもの胃袋は小さく、食べ物を消化吸収する力が未熟なため、1日3回での食事では不足する分を補う必要があります。だからこそ、子どものおやつの内容や量、食べ方には配慮が必要です。

食べ方のポイント！

- ① 食事の時間との間隔をあける
- ② 1回分の量を決める
- ③ 1日3回の食事です足りないものや、食べられなかったものを取り入れる
たとえば…
 - ・おにぎりや食パンなどの主食となるもの
 - ・トマトやきゅうりなど洗ってすぐに食べられる野菜
 - ・牛乳やチーズなどの乳製品 など



コラム

空腹時に甘い飲み物が入っていませんか？

空腹時に甘い飲み物が入ると、すぐに糖が血液中へ取り込まれ、空腹を感じにくくなります。その結果、食欲が低下したり、好きなものだけを食べる（偏食）といった傾向になることもあります。清涼飲料水の**炭水化物量**は、すぐに吸収される糖に等しい糖です。飲むタイミングや量に注意が必要です。



栄養成分表示をご存じですか？

＜栄養成分表示＞
エネルギー 〇〇kcal
たんぱく質 〇〇g
脂質 〇〇g
炭水化物 〇〇g
食塩相当量 〇〇g



<9月の献立紹介> ポンテケーキ・・・「ポン」はパン、「ケーキ」はチーズを表します

材 料	分量（4人分）	作 り 方
白玉粉	50g	① 白玉粉は細かくつぶし、絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。 ② ①がよく混ざったら、小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・塩・砂糖・粉チーズ・サラダ油を加えてよく混ぜる。 ③ 生地を一口大に丸めて、オープンシートに並べる。180℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。
絹ごし豆腐	80g	
小麦粉	30g	
スキムミルク	大さじ1強	
ベーキングパウダー	小さじ1/4	
塩	少々	
砂糖	大さじ1	
粉チーズ	大さじ1	
サラダ油	大さじ1強	