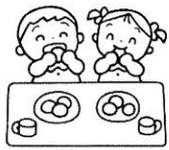
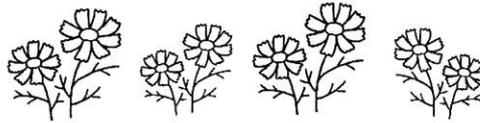


給食室の窓から

2019.9



おやつの意味



おやつって必要ですか？

成長期の子どもは、身体が小さい割にはエネルギーや栄養素を大人よりも多く必要としています。しかし、胃が小さく消化機能も発達していません。3度の食事だけで必要な栄養量を満たすのはとても難しいのです。また、子どもは脳に必要な「糖」を体内に貯めておく「耐糖能」が未熟なので、食事と食事の間におやつを取り入れ糖분을補給します。また、新陳代謝も活発なので、定期的に水分補給をすることも不可欠です。おやつは食事の妨げにならずしかもある程度満腹感を得ることができる量であるように気を付けなければいけません。この条件を満たすのはなかなか難しいですが、保育園ではおやつを午後の軽い食事として考えています。

どんなものを食べればいいのか？

こうした理由から、おやつを位置付けていますが、その内容や必要量を考えることが大切です。不適切な内容のおやつ（例えば砂糖や脂肪の多いもの）の食べ過ぎや、ダラダラと食べさせる不規則な食べさせ方をすると子どもの健康をかえって害することにつながります。

保育園でのクッキーやケーキも自然な甘みを引き出せるように手作りしていますが、人気のおやつは、炊き込みご飯やお好み焼き、五平餅やそうめんです。

ご家庭でおやつのお菓子を選ぶ時は、なるべく甘みや脂分の少ないものを選びましょう。また、本来の食事に影響しないように時間を考え、食事前にアメやジュース、お菓子をつままないように気を付けましょう。

子供だってホッとしたいおやつ

昼食では食具の使い方や正しい姿勢に考慮した介助や言葉がけをしていきますが、おやつの時間は子供たちが「自由に食べる」「自分の好きなように食べる」ことを大切にしたいと考えています。そのために、手づかみで食べられるもの、食べる量を調節しやすい配慮をしています。

大人気！ ご飯を使ったおやつ

| | | |
|---|---|--|
| <p>五平餅 約4個分 ごはん 200g みそだれ 味噌 大さじ2 みりん 小さじ1 さとう 小さじ2 すりごま又ごま油 小さじ1</p> <p>1、ボウルに熱いご飯を入れ、すりこ木やマッシャーで粒が少し残る程度につぶす。 2、1を小判型に平たく丸め、フライパンに油少々ひいて両面焼く 3、2にみそだれを塗る</p> | <p>きな粉おはぎ 約4個分 ごはん 200g きな粉 大さじ3+大さじ1 さとう 大さじ1 塩 少々</p> <p>1、五平餅と同様に粒が少し残る程度につぶす。 2、1を俵型に握る 3、きな粉大さじ1のみを2の表面にまぶしておく。 ※ベタつきを抑えるため 4、きな粉・さとう・塩を混ぜ、3にまぶす。</p> | <p>ししじゅうし 約4~5人分 米・2カップ 豚肉（小間切れ）・100g 切昆布（乾物）・10g しょうが汁・少々 油・適宜 酒・小さじ1 みりん・小さじ1 塩・少々 しょう油・小さじ2</p> <p>1、米はといて、炊いておく 2、切昆布を水で戻し、適当な長さに切る 3、豚肉と2の昆布を油で炒め、調味料としょうが汁を入れて炒める 4、ごはんを具を混ぜる ※2~3まで同じで、といだ米と共に炊き込んで もよい。（水加減はふつう。）</p> <p>ぜひ作ってみてください。</p> |
|---|---|--|