



# 給食だより

## 5月号

平成30年5月1日発行

田園調布学園大学  
みらいこども園

栄養士 中嶋なおみ



### おやつを上手にとりいれましょう

#### おやつの役割

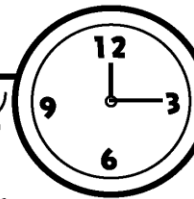
子どもたちは成長のために多くの栄養が必要になります。胃の容量が小さく、1回の食事量が限られている子どもには、三度の食事の他にもおやつが大切な役割を持っています。食事の時にはとりにくい食材も積極的に取り入れながら、用意できるといいですね。

#### どんなものを用意したらいいの？

「おやつ」＝「お菓子」ではなく、エネルギー補給のために、おにぎりやサンドイッチ、さつま芋などの芋類、果物でビタミン補給したり、ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを補給してもよいですね。しかし、おやつは食事とは違う楽しみもありますので、お菓子の日があってもよいかと思えます。

#### （お菓子の日のポイント）

- ・1回に食べる量を決めてそれ以上は与えない
- ・塩分や脂質、糖分の多いものはなるべく避ける



#### 決まった時間に食べましょう

おやつは、食事に影響が出ないように食事の2～3時間前までにしましょう。  
また、ダラダラ食べると虫歯になりやすくなるのでやめましょう。



#### 給食の時間から...

＊ 新年度になり、新しく入園した子どもたち、また進級した子も新しいクラスでの給食が始まりました。泣いてしまう子、緊張して動きが止まってしまう子など、なかなか思うように食事が摂れない日々がありました。しかし、日を追うごとに新しい環境でも安心した表情になり、食事もうれしそうに食べられるようになってきています。「お肉おいしいね」「お野菜食べたよ」と伝えてくれる姿もまた見られるようになってきました。毎日クラスを周り、不安そうにしている子には声をかけ、少しでも楽しい給食の時間を過ごせるようにしていきたいです。

