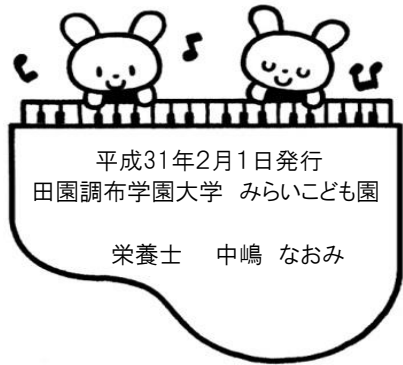




給食だより

2月号



平成31年2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

おやつ役割とポイント



子どもたちは、成長するためにたくさんの栄養が必要です。しかし、一度にたくさん食べることができな

かったり、また消化機能も未発達のため、たくさん食べても消化吸収が十分できなかつたりしますので、

回数を分けて摂ることが必要です。そこで、1日3回の食事の他に「おやつ」で補給していきます。

子どものおやつ 4つのポイント

* 1日に1~2回時間を決める

リズムをつくることで、おなかが空くタイミングも安定します

* ダラダラ食べず、量を決める

一人分をお皿に盛り付けて食べると食べすぎが防げます



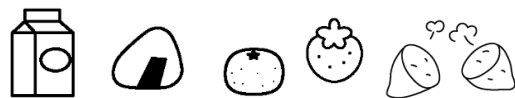
* 甘いものやスナック菓子は控えめに

不足しがちな栄養が摂れる、おにぎりやふかし芋、ヨーグルト、果物がおすすりめです

エネルギー＝おにぎり、ふかし芋など

たんぱく質＝小魚、ヨーグルト、牛乳など

ビタミン＝果物、ふかし芋(さつまいも)など



* 単品よりも組み合わせる

やわらかいもの、固いものを組み合わせ様々な固さを噛む経験を積むことで、噛み応えの違いを感じるなどの食体験ができます

おやつの組み合わせ例

- ・ふかし芋(1/4~1/2本)とせんべい
- ・チーズとおかかのおにぎり
(しょうゆで味付け)
- ・ホットケーキミックスにさつまいもやチーズ、きなこを混ぜて焼いたり、蒸しパンにして
- ・りんご1/8~1/6とせんべい or ビスケット

など...

飲み物は牛乳かお茶がいいです。園でもおにぎりなどの軽食が

給食の時間から...「いっぱいかながえる」

給食の時間はいちご組からスタートします。今は離乳食の後半に入り、スプーンを使って自分で食べ進める練習をしています。いちご組の子どもたちは食べるのが大好きなので、食事の時間が始まると集中して食べています。スプーンを持って器からすくい取るとき、何度もすくって落としを繰り返して、やっと口まで運びます。おいしいごはんが口に入るとモグモグしながら次の一口を探します。うまいかないと先生を見て助けてもらおうか、やっぱり自分で食べようかちょっと考えてまたチャレンジして...角度を変えたり、顔を近づけたりと工夫します。毎日いっぱい考えて、経験を積んでどんどん吸収していく子どもたちに感動しています。