

令和3年9月2日発行
浦安わかばの森保育園

日中は残暑が厳しくまだまだ暑い日が続きますが、これからは実りの季節です。たくさんの食材が旬を迎え、魚にきのこ・豆・新米・さつまいもなどおいしい季節になり食欲も増してきます。“食欲の秋”とは言いますが、お菓子の食べすぎは食欲もわかず、肥満につながります。食事は1日3回+1回のおやつで規則正しい食生活を心がけましょう。

★おやつ ～なぜ子どもにおやつが必要??～

子供にとっておやつは、生活の中で大きな楽しみのひとつであり、からだの成長のためにも大切なものです!!

子どもは胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(～2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えます。

「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの役割は大切で、子どもにとっての小さな食事といえます。

どうしておやつは必要??

子供は胃袋が小さいため、3回の食事だけでは必要な栄養素が十分に摂れません。また、生活リズムを整えるためにも必要です。

おやつの三原則

- ① おやつは、時間を決めてあげましょう!
- ② おやつは、量を決めてあげましょう!
- ③ おやつは、量を決めてあげましょう!

おやつのおすすめの食材は?

食事で摂りにくい乳製品やいも類・果物等に糖分の少ないお茶などを組み合わせると良いです(*^_^*)量は1日のエネルギー所要量の10～20%を摂ります。次の食事に響かないように気をつけましょう。

★おやつは楽しい心の栄養★

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしてください。楽しく食べて大人も心にゆとりを持てると良いですね。おやつが手作りだとさらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単なおやつで、子供がお手伝いするのも良いですね。

★おやつの与え方も大切です★

おやつは何を与えても良いのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。

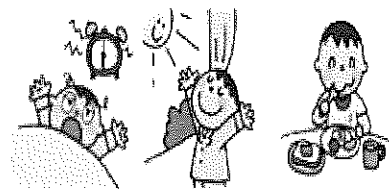
また子どもに与えるおやつを、物事の駆け引きに使ったり、市販の零食菓子等を与えすぎるとは極力控えましょう。おやつは、子どもにとって小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう!!

★お知らせ★

ホームページに、献立表や郷土料理等を載せていきます。ホームページもご覧ください。

生活リズムを見直そう

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「お腹がすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



生活リズム4つのお約束

- ・朝の光は元気の力!毎日早寝・早起きしよう!
- ・朝ごはんをしっかり食べ、元気に過ごそう!
- ・友だちや家族といっぱい遊んで体を動かそう!
- ・ばいばいバイバイ!帰ったら手洗いうがいしよう!