



給食だより 5月号



令和5年5月 志村さかした保育園

新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなくいろいろな食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

保育園でのおやつ役割



乳幼児は成長のために多くの栄養素が必要ですが、消化機能が十分発達していないため3回の食事では栄養素を補いきれません。3回の食事では補えなかった栄養素をおやつで補う役割があります。そのため保育園では、甘いお菓子やスナック菓子よりも、全体のバランスを考えた内容の間食を提供しています。

おやつの4原則



1. おやつは時間を守ってあげる
2. おやつの量を決める（食事に影響しない程度のもの）
3. 袋に入ったおやつは、そのままではなくお皿に取り分ける
4. 食事前後は、2～3時間あけるようにする

おやつの適量とは

子どもたちのおやつの適量は年齢によって異なります。

【0歳児】

ミルクやおっぱいのみで食事を摂っている間おやつは必要ありません。毎食、離乳食が食べられるようになったら、おおよそ100キロカロリーのおやつが適量です。

【1歳から2歳児】

1日におよそ100～200キロカロリーのおやつが適量です。

【3歳から5歳】

1日におよそ150～250キロカロリーのおやつが適量です。



50キロカロリーの目安

- ・バナナ 1/2本
- ・りんご 1/2個
- ・さつまいも 1/4本
- ・キャンディチーズ 3個
- ・おにぎり小 1個（33グラム）
- ・牛乳 75ミリリットル（子供コップ1/2杯）

おやつ選びのポイント



甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめです。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるのでできるだけ避けましょう。また、喉に詰まらせる恐れのあるもの（ガム、飴、おもちなど）はかむ力が十分についてから与えるようにし、かたい豆やナッツは5歳までは避けましょう。