



給食だより 5月号



令和4年5月 志村さかした保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。新年度が始まり1ヶ月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきましたが、疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意しながら、元気に過ごしていきましょう。

【おやつは第4の食事】

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素が十分に取れず、おなかがすいてしまうのでもう1回食事が必要です。それがおやつの役割です。

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍必要です。そして新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。

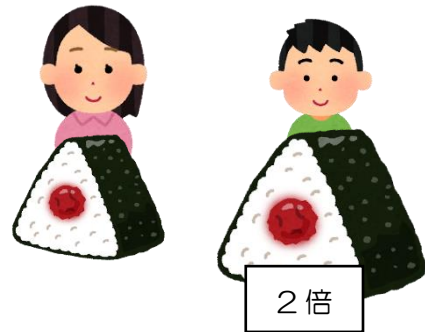
このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

また、おやつは食事と違って楽しみの要素が加わります。

●体重1キログラムあたりのエネルギー

子ども 80キロカロリー

大人 40キロカロリー



【おやつは1日1回、10歳くらいまで】

おやつ、または間食を1日に何回も食べると肝心な食事がバランスよく食べられません。普段の生活ではおやつは1日1回、昼食と夕食の間が6～7時間なので、その中間にとります。

おやつを必要とするのは10歳くらいまでです。それより年齢が上がると、おなかがすいても我慢することで精神力がついてきます。

【何をどのくらい食べるのか】



おやつはお菓子や清涼飲料水だけではありません。お芋やチーズ、おにぎりやサンドイッチなどもとり入れてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事量の10～20%です。

市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、クッキーなどおなかにたまる感覚が得られるものが適します。

食事にあてはめると主食の役割です。牛乳は主菜の代わり、季節の果物は副菜の役割です。

おやつの年齢別目安

◆0歳児 乳児はミルクがあるのでおやつはまだ必要ありません。11か月頃になり離乳食が毎食、食べられるようになると、一日の栄養摂取量の10%（100キロカロリー）を目安に与えても良いです。

◆1～2歳児 約100～200キロカロリー ◆3～5歳児 約150～250キロカロリー

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）