

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

R2年度

No.3

◆ おやつは「第4の食事」 ◆

毎日おやつは必要なの？と思うことはありませんか？実はおやつは第4の食事といわれているほど子どもにとって大切なものです。子どもの身体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。例えばエネルギーと水分ですが、新陳代謝が活発な子どもの身体は体重1kgあたりに換算すると大人の2倍必要です。3度の食事では取り切れない栄養素をおやつで補いましょう。

◇どれくらい食べればいいの？

おやつのカロリーは1日のエネルギー所要量の10～20%が目安です。2歳までは1日の中で2回に分けて、2歳以上は午後1回のおやつが理想です。

		おやつからの 所要量(kcal)
1～2歳	男	120～240
	女	120～240
3～5歳	男	155～310
	女	150～300



市販のお菓子やジュースでもかまいませんが、食べ過ぎないように気をつけて適量を器に盛るようにしましょう。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、クッキーなどのお腹にたまる感覚が得られるものようにしましょう。

おやつのお組み合わせ例

- 〔チーズパン
ココア〕
- 〔りんごパイ
牛乳〕
- 〔おにぎり
いりこ
麦茶〕
- 〔ゼリー
ビスケット
牛乳〕

◇例年とは違う食育「おやつづくり」

今までは子どもたちと一緒におやつづくりを行っていましたが、残念ながらコロナウイルス感染防止のため、おやつづくりはできません。何かを作って食べることはたくさんの「たのしい」や「ふしぎ」を感じ、新しい発見と出会えるきっかけになると思います。是非お家でお子さんとやってみてください！

5才児のゆり組と一緒に作ったことのある「ごはんのお好み焼き」のレシピを載せましたので参考にしてみてください。

🗓 弁当日 11月16日(月)



◆ 親子でおやつづくりやってみよう ◆

最近お家時間が長くなっている方が多いと思われます。そんな機会に食を通して親子の楽しい時間が増えれば嬉しいです。

～おやつづくりで得られること～

- ①親子でコミュニケーションが取れる。
- ②食材を知り調理法を知ることができる。
- ③達成感を味わうことができる。
- ④食に興味を持ち、好き嫌いを克服することができる。
- ⑤味覚、触覚、嗅覚、視覚、聴覚の五感を鍛えられる。
- ⑥子どもの成長を感じることができる。

色の変化、匂いや音など
作っているところを
見るだけでもいい体験です！



●こんなことができるようになる！

だんだんと指先の使い方が上手になり、細かい作業ができるようになってくるので、1～5才ではできることが増えていきます。

作業しやすいように子ども用の包丁、身体にあった机や踏み台を用意しましょう。



保育園ではこんなことをしています

- 1才～：つかむ、丸める
クラッカーに果物や野菜をのせて食べる(のせのせりっつ)
ごはんや蒸かした芋を丸める(おにぎり、さつまいも団子)
カットした食パンにジャムを塗る(ジャムサンド)
- 3才～：ちぎる、皮をむく、洗う
生地をすくい、こぼさないようにカップに注ぐ(カップケーキ)
食パンにケチャップを塗り、野菜やチーズをのせる(ピザパン)
玉葱の皮むきや、えんどう豆や枝豆などの豆むき
- 5才～：器具を使って切る、むく、こねる
材料を混ぜ合わせホットプレートを使って焼く(ホットケーキ)
お肉や野菜、あんこなどを餃子の皮で包み焼く(おやつ餃子)

●「何が危ないのか」「どうして危ないのか」を伝えよう

怪我をせず楽しく取り組むことが一番大切です。手を出しすぎることは良くありませんが、包丁、ピーラー、ホットプレートを使うときは目を離さないようにしてください。

＜材料＞ 子ども1人分
米 25g
しらす干 20
かつお節 1
ほうれん草 5
干椎茸 0.5
しょうゆ 1.5
卵 1/2個
油 適量
青のり 適量

ごはんのお好み焼き (1人217kcal)

【作り方】

- ①米を炊き、冷ましておく。干椎茸を水で戻しみじん切りにする。ほうれん草はさっと茹でてみじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①の材料、しらす干、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②の生地をお好み焼きのように焼く。焼き上がったたら青のりをふる。

