

3月 おやつのおはなし

みなさん きのうのおやつは なにをたべましたか？
 からだにいいおやつは えらびかたは していますか？
 こんかいのおたよりで からだにいいおやつを たべかたをまなぼう！

おやつクイズ

おやつをたべかたはどっちがからだに いいかな？
 美味しいとおもうほうに **まる** / **はし** をつけてみてね！

1. どのくらいおやつを
たべようかな？



すきなだけ！



かすを きめる♪

2. どんなおやつを
たべようかな？



あま～いもの★



しぜんなあまさのもの♪

3. いつ おやつを
たべようかな？



じかんと きめる！



いつでも♪

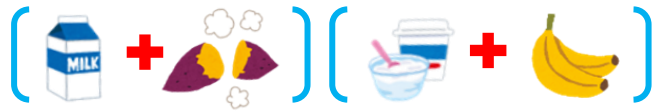
保護者の方へ～幼児期のおやつ～

①おやつ定量

幼児期では、1日に必要な食事量を朝・昼・夕の食事だけでまかなうには無理があります。おやつは食事を補う補食としての役割がありますが、食べすぎるとお腹がいっぱいになってごはんを食べられなくなってしまいます。おやつは1日のエネルギーの**10～20%程度**摂るのが理想的です。袋菓子は食べすぎ防止のため、お皿に食べる分だけ出したり、小袋のお菓子を与えるのがおすすめです♪

②おやつ内容

おやつの内容は、味や栄養に偏りが無いものが望ましいです。ジュースやスナック菓子を子供は好みますが、砂糖や塩分、油分が多く、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどはほとんど入っていません。おやつ例として、活動のエネルギー源となる炭水化物(おにぎり、サンドイッチ、いも類、果物など)、不足しがちなタンパク質(卵・乳製品など)がおすすめです。単品ではなく、例えば**①牛乳+さつまいもを蒸したもの**、**②プレーンヨーグルト+バナナ**など、いくつか組み合わせて与えると栄養のバランスが取れます。季節の行事や旬を感じられるものだと更に良いですね。



ぎゅうにゅうとジュースどっちにする？

オレンジジュース200mlには角砂糖5個分(約15g)の砂糖が含まれています。一方、牛乳には砂糖は含まれていません。牛乳のほのかな甘みは、乳糖による自然な甘さなのです。また、牛乳200mlには227mgのカルシウムが含まれています。例えば、おやつに牛乳コップ1杯(200ml)とヨーグルトカップ1杯(70g)を摂ると、1日に必要なカルシウム(3～5歳児で450～600mg)の2/3を補うことができます。手軽にカルシウムを摂ることができる牛乳は、ぜひおやつに取り入れたい飲み物です★

ぎゅうにゅう
(200ml)



ジュース
(200ml)



カルシウムはほねやを
しょうぶにするんだよ！

おやつをたべるときは
ぎゅうにゅうをのむのが
おすすめだよ♪
でも、のどがかわいた
ときは **おちゃや おみず**に
しよう！

もちもちみたらしだんご

材料(2人分)

- 白玉粉 50g
- 絹ごし豆腐 60～70g
- しょうゆ 5ml
- 砂糖 10g
- 水 20ml
- みりん 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

きなこをまぶす
ナッツを混ぜるなどで
栄養UP！

水を牛乳に
替えると
カルシウムUP！

作り方

- 白玉粉に絹ごし豆腐を60g加えよく混ぜる。耳たぶ位のかたさに仕上げる。足りない場合は生地の様子を見ながら絹ごし豆腐をさらに加える。
- 生地を丸めて一口大のお団子を作る。**仕上げにテフロン加工のフライパンで焼き目を付けてもOK♪**
- 丸めたお団子を沸騰したお湯で茹でる。浮かんでから2分位でザルにあげ、水を張った中にさっとくぐらせ水気を切っておく。
- を合わせたものを鍋で加熱してたれを作りお団子にかけて出来上がり。



みたらしだんご+いちごやみかんという風に、季節の果物と組み合わせてビタミン、ミネラルを補おうとより良いおやつに♪

1日の食事量の目安

	朝食	昼食	間食	夕食
3～5歳	30%	30%	10%	30%

③おやつ時間

おやつ時間は「3時のおやつ」というように、時間を決め、1日1回、20～30分くらいで済ませるのが望ましいです。食事との間は2時間以上空けるようにしましょう。おたよりで紹介しているおやつも是非お子様と一緒に作ってみてください★

おやつクイズ せいかい

1. かすを きめる♪



2. しぜんなあまさのもの♪



3. じかんと きめる！

