

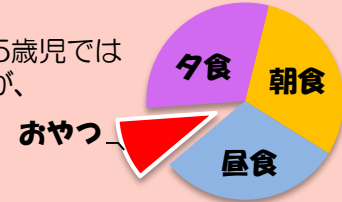
3月 おやつを食べ方

保護者の方へ

子どもの成長のためにはエネルギーや栄養素が必要ですが、3回の食事だけでは十分に補給できません。子どもにとって、おやつは楽しみだけでなく食事で摂りきれない栄養素を補う大切なものです。どのようなことを考えて食べるとよいのでしょうか。

1. おやつ分量

おやつ分量は、1日に摂るエネルギーの10~20%、つまり3~5歳児では150~300kcalが適当です。おやつは栄養を補うために大切ですが、おなかいっぱいになり3食のごはんが食べられなくなるようにしましょう。また、食べ過ぎを防ぐために小皿やコップに1回分の量を決めてとるのがおすすめです。



2. おやつ選び方

おやつに菓子を食べる事が多いですが、おやつは食事の一部のため栄養を考えて選ぶことが大切です。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが補えるものや、3度の食事でも不足しやすい牛乳・乳製品や、果物を選ぶといいでしょう。おやつと一緒に飲む飲み物は、牛乳や麦茶がおすすめです。

おやつ例

サンドイッチと牛乳



ヨーグルトと果物



おにぎりと野菜スープ



3. おやつ時間

1日1回20~30分で済ませるのが望ましい食べ方です。昼食と夕食の間の時間が長いので、その間の午後3時ごろに食べるのがおすすめです。夕食の2時間前までには済ませましょう。

また、テレビを見ながらの「ながら食」は食べ過ぎの原因になります。だらだらと長時間おやつを食べることで、口の中が汚れたままになり、虫歯がでやすくなります。時間を決めて規則正しく食べましょう。

3時!



クイズ【おやつを食べかた、えらびかた】

ただしのはどっちかな？あっているとおもうほうに○をつけよう！

1. からだにいいおやつはどっち？

あまーい
チョコレートやケーキ



りんごやみかんなどの
くだもの



2. おやつはいつたべるのがいい??

じかんをきめて
たべる



おなかがすいたら
いつでもたべる



3. おやつはどれくらいたべるといいかな?

おなかがいっぱい
になるまでたべる



きめたぶんだけたべる



どんなおやつを食べる?

みんなはどんなおやつがすきかな？
おやつは、みんなのからだにえいようをとるためにたいせつだよ！
からだにいいおやつをえらぼう！！



からだをつくる
もとになる



エネルギーの
もとになる



からだのちょうしを
ととのえる



ほねを
つよくする



クイズの答え

1. おやつには、りんごやみかんなどのくだものがおすすめ！



2. おやつは、じかんをきめてたべよう！



3. おやつは、きめたぶんだけたべよう！



キャロットケーキ

ビタミンと食物繊維の補給!

材料(18cm丸型)

- にんじん 200g
- 卵 2個
- 三温糖 90g
- サラダ油 75g
- ☆薄力粉 150g
- ☆アーモンドプードル 30g
- ☆ベーキングパウダー 5g
- ☆シナモン(お好みで) 小さじ1

作り方

1. 型に紙を敷いておく。
2. にんじんをすりおろす。
3. ボウルに卵、三温糖、サラダ油を入れて泡で器で混ぜる。
4. 2.のすりおろしたにんじんを加えてさらに混ぜる。
5. ☆をふるい入れて混ぜる。
6. 型に流し入れて、170度に予熱したオーブンで45-50分焼く。
7. 竹串を刺して生地が付かなければできあがり!!

