



5月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

保育園での新生活も1カ月が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょう？大人も子どもも生活リズムを作ることとはとても大切です。生活リズムが整うことで、一日を元気に過ごせることができるので早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

栄養士 琴浦

～おやつをかしこく食べよう！～

乳児・幼児共に内臓や消化器官がまだ十分に発達していないため、1日3回の食事では発育に必要なエネルギーや体をつくるのに必要な栄養素を十分にとることができません。そのため、第4の食事としておやつが必要になります。この時期のおやつは補食としての役割が大きいので3回の食事で不足しがちな食品を中心に摂取して1日に必要な栄養素を確保するようにしましょう。



・おやつにおすすめな食品は？

牛乳・乳製品・・・骨や歯などの硬組織の成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。
牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品がおすすめです。



果物・・・体の調子を整えてくれるビタミン類・ミネラル類が多く、便通を良好にして腸内環境を整える機能がある食物繊維も豊富に含まれています。季節の果物は栄養価が高く・安価です。
5月だといちごなどがおすすめです。



その他・・・『畑の肉』とも呼ばれ植物性たんぱく質が豊富な大豆製品(豆乳やきな粉)、食物繊維が豊富ないも類、腹もちの良い穀類(おにぎりや小さめのパン)もおやつに適しています。



・上手なおやつの取り方は？

大切なことは食べる時間と量を決めることです。食事とおやつとの間隔は2～3時間空けるのが理想です。次の食事が満腹で食べられないようではおやつの意味がなくなってしまいます。次の食事に影響しない量を決まった時間に摂取することを心掛けましょう。時間を決めずだらだらといつまでも食べていると常に口の中に食べ物が残って『口腔細菌の繁殖』=『虫歯にかかるリスク』が高まります。おやつは水やお茶、牛乳と一緒にとり、食べ終わったら歯をみがくか、うがいをすることを忘れずに行いましょう。

お家でも機会があれば実践してみてくださいね。



～親子でクッキング～

ゴールデンウィークはお子さんとのクッキングはいかがですか？例えば葉もの野菜をちぎるだけでできるちぎりサラダは達成感も味わえ、野菜克服のきっかけにもおすすめです。お家で挑戦してみてくださいね。

