



# 食育ひろば



木々も少しずつ色づき始め、秋の風を感じる季節となりました。

秋の味覚が多く収穫できるこの時期に様々な旬の食材を子どもたちと楽しみましょう。

さて、今月は3度の食事と同じくらい大切な子どもたちの成長を助ける「おやつ」がテーマです。

## おやつは第4の食事

### おやつはなぜ必要？

成長の著しい幼児期の子どもは、1日に必要な栄養を3回の食事では摂りきれないため、おやつとして食事の回数を多くする必要があります。

### おやつを食べる時間は？

2歳以上の子どもは、午前は水分補給くらいにして、昼食から夕食の間におやつを摂るのがベストです。食べ物が胃袋で消化されるのに、長いもので2時間程度かかるため、午後3～4時くらいが夕食に影響しにくい時間となるでしょう。夕食前はしっかりと空腹にしておくことが大切です。



### おやつはどれくらいが適量？

1日の栄養量の10～20%をおやつで摂るのがいいでしょう。

大きくなるにつれて、食事の量が多くなって、おやつが少なくなっていくのが理想です。

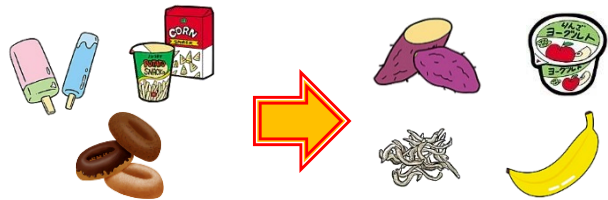
幼児期は、小さいおにぎり1個とふかし芋半分か、りんご半分くらいの量で、飲み物は牛乳や麦茶など甘くないものにしましょう。



### スナック菓子は食べさせてもいい？



塩味や旨味調味料が濃い味は、子どもも大好きです。でも、好きだからといって当たり前のように食べさせるのは、食塩や脂質の摂り過ぎになります。どうしても食べたがるときは、器に分けて、果物などと組み合わせて食べましょう。甘いお菓子も同様で、お芋や果物、ヨーグルトなどと組み合わせて、かたよりのないように、ビタミンなどの栄養を補給することが大事！  
じゃこナッツやするめなど噛みごたえのあるおやつもおすすめです。

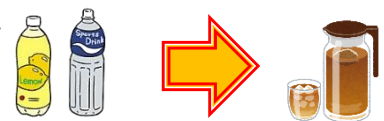


### 清涼飲料水やスポーツドリンクは飲ませてもいい？



清涼飲料水やスポーツドリンクは冷たいと甘味を感じにくく、かなりの糖分が含まれているので、要注意です！350ml缶1本で、子どもが1日に必要とする糖分を大きく超えてしまい、摂り過ぎとなります。どうしても飲みたがる場合は、日常的に飲むのではなく、特別なときだけにして、飲む機会を減らすことが大切です。

おやつの際に果物のジュースは構いませんが、普段の水分補給はお茶や水にしましょう。



必要な栄養は、朝・昼・夕の食事からしっかり摂ることが基本です。おやつは3回の食事では十分に摂りにくいカルシウムや鉄分、ビタミンを補給するものとして考えましょう。