

1月給食だより

魚津市健康センター

健康的な「おやつ」のとり方になっていますか？

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素量が必要です。しかし、子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



おやつの与え方のポイント

【栄養豊富な食べ物を選ぶ】

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。

栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ



食事の一部を先に与える



【糖質や油脂が多いものを避ける】

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

※食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク（乳製品を除く甘い飲み物）
- 塩辛いもの（せんべい等）
- 甘いもの（チョコレートやケーキ）



大人が食べて「少しものたりなく感じる」ぐらいの味が◎

※市販品を与える時には「食品表示」を確認

- 原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- カルシウムや鉄の表示がある
- エネルギー（糖質・脂質）が一般製品に比べて少ない
- 食塩相当量が一般製品に比べて少ない



黒豆蒸しパン

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	3g
卵	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	80cc
油	小さじ1
黒豆甘煮	80g

（材料）小8個分

（作り方）

- ①ボウルに溶き卵、砂糖、牛乳、油をあわせて混ぜる。
- ②ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、黒豆甘煮を混ぜてざっくり混ぜる。
- ③1人分ずつアルミカップに入れて、10分ほど蒸す。