

11月給食だより

魚津市健康センター

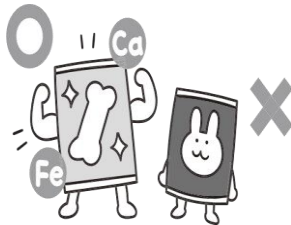
子どもと大人のおやつの違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといった目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。

どうして子どもはおやつから栄養をとる必要があるの??

1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギーと栄養素を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

●市販品をおやつに取り入れるポイント



- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分（脂質）が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの（カルシウム、鉄等）を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目（キャラクターなど）に惹かれて選ばない

●家でおやつを与えるときのポイント

■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。（ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与えたり等。）

■おやつは単品ではなく組み合わせる

エネルギー源となる炭水化物（ごはん・いも・シリアル）にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。



バナナ+チーズ+麦茶

シリアル+ヨーグルト+果物



にんじんジャムサンド

（材料 2人分）

サンドイッチパン	2枚
にんじん	輪切り 3cm
りんご	くし形切り 1個
スライスチーズ	1枚
さとう	大さじ 1
マーガリン	大さじ 1/2

（作り方）

- ① にんじんをレンジで柔らかくし、フォークでつぶす。りんごをすりおろして、さとうも加えてひと混ぜして、ラップをしてもう一度レンジにかける。
- ② パンにマーガリンを薄くぬり、①のジャムとスライスチーズをはさむ。
- ③ 食べやすいように切る。

11月17日の
給食メニューを
家庭用に簡単アレンジ！