



きゅうしょくだより いただきまーす

平成 31 年 2 月
東郷町給食センター

新年がスタートして 1 ヶ月が経ちました。寒い日が続いていますが体調はいかがでしょう？風邪やインフルエンザが流行する時期ですので、十分注意してください。風邪などの予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けることが大切です。お子さんと毎日の生活を振り返り、改善できることは改善したいですね。食生活の中で見直したいこととして、“おやつ”の摂り方”があります。おやつも子どもたちにとっては大切な食事の 1 つです。選び方や食べ方を確認していきましょう。

おやつは 決まった時間に 適量を！

いつもお子さんと一緒にどんな「おやつ」を食べていますか？甘いお菓子やスナック菓子でしょうか。それともジュースや果物、パン、おにぎりなどでしょうか。また、「おやつ」を食べる時間や量はどのようでしょうか？

子どもたちにとって「おやつ」は楽しみや息抜きだけでなく、成長に必要なエネルギーや栄養素を補う「補食」として位置づけられています。日頃から以下のことを意識して、心も身体も栄養補給できるおやつタイムを目指しましょう！

食べる量は次の食事に影響しないよう、 適量にしましょう。

何より、朝・昼・夕の食事が基本！

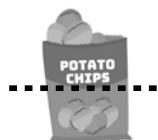
3～5歳のお子さんは、1日当たり 150～200kcal のおやつが適量です。



おにぎり 1 個



プリン 1 個



ポテトチップス 1/2 袋



ケーキ 1/2 個



焼き芋 1/3 本

果物や乳製品、穀類や芋類を 積極的に取り入れましょう。

成長期に不足しやすいビタミンやカルシウムなどのミネラル、エネルギーや食物繊維を補うのにピッタリ！甘いケーキやチョコレート、清涼飲料水、スナック菓子ばかりだと砂糖や塩の摂りすぎに。

上手におやつを選んであげると良いですね。



次の食事まで 2 時間ほど時間をあけましょう。

保育園から帰ってきて、夕食の直前にお子さんはお菓子を食べていませんか？

どうしてもお腹が空いて欲しがる様子なら、クッキー 1 枚まで、みかん 1 個まで、と量を減らして何を食べるか決めてみましょう。



食べる回数は 1 日 1～2 回にしましょう。

食べたいときに食べる、お腹が空いたら食べる、という食べ方は卒業！

おやつを食べる時間や回数を決めることが大切です。メリハリのある生活リズムを心掛けましょう。

