

みゆきキッチンだより

令和 7年 7月
原町みゆき保育園

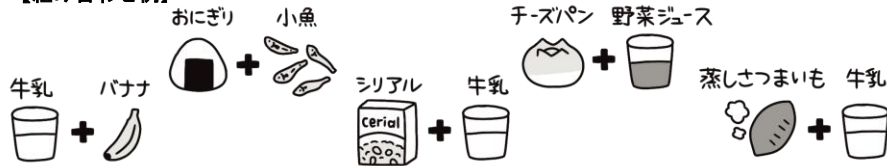
「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

- ・ **栄養バランス**: 成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



- ・ **食品添加物**: 添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示を良く確認し、シンプルな材料で出来ているものを選ぶのがおすすめです。
- ・ **糖分**: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのも良いでしょう。
- ・ **脂質**: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高い為次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足に繋がってしまいます。
- ・ **塩分**: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・ 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていない。
- ・ 油や添加物が多く含まれており依存症や中毒性を高める可能性がある。
- ・ 濃い味や強い風味に慣れてしまうと素材本来の繊細な味を感じにくくなる。
- ・ スナック菓子のパッケージや広告が子ども達の食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性がある。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・ 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことが分かっている。
- ・ 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜乳製品の摂取量が少なくなる。
- ・ 糖分濃度が高い為、飲んだ後に喉が渇き、さらに飲みたくなるという悪循環が生じる。



★おやつの与え方のポイント

- ・ **量**: おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐ為におやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのも良いでしょう。
- ・ **時間帯**: 食事と食事の間の決まった時間に与える様にしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- ・ **シーン別**: 行事や親戚が集まる「特別」な日は、大らかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間をみんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

- ・ **交互食べに注意**: 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることでいつまでも食べ続け、それが食べ過ぎに繋がります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★おやつタイムの楽しみ方

- ・ **ピクニック気分を楽しむ**
お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。
- ・ **絵本を読んでからおやつタイム**
食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！
- ・ **穏やかな、ゆったりタイム**
食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。



- ・ **一緒におやつの内容を考えて楽しむ**

今日のおやつは何にする？
おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

