



# お料理室だよ!

チャイルドハウスこども園

汗ばむ程の秋晴れが続いていましたが、急激な気温の低下に驚きますね。こういった季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。体を温める根菜類や旬の食材を織り交ぜながら、3食しっかりと食事を取り、寒さに負けない元気な体を作りましょう。



## 子どもにとっておやつとは?

### おやつの役割

- 子どもは体が小さいため、1日3回の食事では摂りきれない栄養を補います。
- 食事とは違う楽しみや喜びから、気分転換やリラックス効果をもたらします。
- 手洗いやあいさつ、食事のマナーなど、生活習慣を身につけます。



家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間になるように心がけましょう(^^)!



### おやつを与える時のポイント

#### 🕒 時間は?

午前は **10時ごろ**、午後は **3時ごろ** が目安です。  
毎日、**同じ時間**に食べることで生活リズムが整います。

#### 🍎 内容は?

「おやつ」=「おかし」ではなく、**カルシウムやビタミン、食物繊維**など栄養を補える内容にしましょう。  
子どものおやつは、補食の役割が大きいので甘い必要はありません。

#### 🍱 量や回数は?

**1日に1~2回**が目安です。1回の量は、1日に必要なエネルギーの10~20% (**150~200kcal**)が適当です。

### ↓カロリー目安です

さつまいも 1/4本 45g 59kcal	おにぎり (こども茶碗) 半分 50g 84kcal	りんご 1/4個 50g 27kcal	ヨーグルト (加糖) 100g 67kcal	牛乳 コップ 2/3 120ml 80kcal
ゆでうどん 1/2玉 65g 68kcal	食パン (6枚切り) 半分 30g 79kcal	バナナ 1/2本 43kcal		



## ながら食べに要注意!!

おやつを食べながら、何か別のことをしていることはありませんか? こうした食習慣ではきちんと味わうことが出来ず、食べたという満足感が得られません。ダラダラと食べ過ぎてしまい、虫歯や肥満の原因にもなります。

遊びと食事をしっかり分けるためにも、おやつもきちんと**食卓で食べましょう。**

また、**テレビを消して食べる**など、食事に集中できる環境作りが大切です。



ヨーグルトに添えたり、ケーキにしたり、パイに包んで焼くのもオススメです😊



こども園では、11月10日のおやついただきます!

### おやつ紹介 ~りんごのコンポート~

材料	(3人分)	
りんご	300g	①りんごは1個を8等分にして、皮と芯を取る。
砂糖	45g	②鍋にりんご、砂糖、レモン汁、水を入れて落し蓋をし、火にかける。
レモン汁	3g	③煮立ったら火を弱め、りんごが透き通るまで12~13分煮る。
水	150ml	※冷めるまで煮汁に浸けておくと、味がしみておいしくなります!