



スマイリーハウス保育園

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。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

**子どもにとっておやつとは??**

子どもの体重 1 kgあたりの栄養必要量は、成人の2~3 倍です。そのためおやつは子どもにとって楽しみの一つであり、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。また、子どもは胃も小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養をおやつとして補う必要があります。

今回はご家庭でのおやつのとり方のポイントを紹介します😊

**おやつを与えるときのポイント!**

- 午前10 時頃、午後3 時頃が目安です。  
時間を決めて、  
食事に影響しないようにしましょう。
- 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。  
またダラダラ食べは虫歯の原因にもなります。  
食事に集中する為にもテレビはできるだけ消しましょう。
- 「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。
- おやつの役割は「楽しい時間」になります。  
家族や友達といっしょに食べ、会話を楽しむ時間となるように心掛けましょう。
- 袋ごとではなく、できるだけお皿に取り分けてあげましょう。
- 1日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% (150kcal~200kcal) が適当です。

| カロリーの目安です                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ごはん(子ども茶碗)<br>半分 50g<br>84 kcal                                                     | ゆでうどん<br>1/2 玉 65g<br>68 kcal                                                       | 食パン(6 枚切り)<br>半分 30g<br>79 kcal                                                     | さつまいも<br>1/4 本 45g<br>59 kcal                                                       | りんご<br>1/4 個 50g<br>27 kcal                                                          | みかん<br>1 個 80g<br>37 kcal                                                             | バナナ<br>1/2 本 50g<br>43 kcal                                                           | 牛乳<br>コップ 2/3 杯 120ml<br>80 kcal                                                      | ヨーグルト(加糖)<br>100g<br>67 kcal                                                          |  |

**食育** 3 指持ちの練習をしました🔗



**11 月の食育・クッキング**

- クッキング (ばんび組)
- 11/25(金) 「給食のお手伝いをしよう!」
- ミニクッキング・旬の食材
- 11/4(金) 「えのきをちぎってみよう」
- 11/8(火) 「かぶを見てみよう」
- 11/14(月) 「大根を見てみよう」
- 11/16(水) 「ごぼうを見てみよう」
- 11/21(月) 「レンコンを見てみよう」
- 11/28(月) 「かぼちゃとさつまいもをつぶしてみよう」

