



テラスハウス保育園

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、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

子どもにとっておやつとは？

子どもの体重 1kg あたりの栄養必要量は、成人の 2～3 倍です。おやつは子どもにとって楽しみのひとつでもあります、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。また、子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることが出来ません。朝・昼・夕の 3 回の食事では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、おやつの役割とご家庭でおやつを与える時のポイントを紹介します！！

【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。



【おやつを食べる時のポイント】

●時間

午前 10 時ごろ、午後 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

「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 **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。

【カロリーの目安】

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



11 月の食育・クッキング

つぼみ組

4 日(火)	れんこんを見てみよう
13 日(木)	柿を見てみよう
20 日(木)	ほうれん草白和えを和えてみよう
26 日(水)	かぼちゃを見てみよう

ふたば組

4 日(火)	れんこんを見てみよう
12 日(金)	ミニクッキング 「もやしナムルを作ってみよう」
18 日(火)	かぼちゃを見てみよう
20 日(木)	ちくわをちぎってみよう
28 日(金)	かぶを見てみよう
27 日(木)	ミニクッキング「白菜塩昆布和えを作ろう」

あおば組

4 日(火)	れんこんを見てみよう
5 日(水)	オレンジと柿を見比べてみよう
19 日(水)	ミニクッキング 「白菜おかか和えを作ってみよう」
20 日(木)	ごぼうを洗ってみよう 食指導「食べ物にはどんな力があるの？」
28 日(金)	かぶと大根を見比べてみよう

わかば組

6 日(木)	柿を見てみよう
11 日(火)	ミニクッキング 「チンゲン菜の中華和えを作ろう」
20 日(木)	筑前煮に入っている野菜の仲間を見てみよう
27 日(木)	食指導「食事のマナーを知ろう」
28 日(金)	かぶを見てみよう