



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

おやつは時間を決めて食べるようにしましょう

保育園ではおやつのことを「補給食」という考えで食事を提供しています。

おやつ＝お菓子ではなく、子どもの小さい胃では1日のエネルギーを3回の食事で補えないことから、1～2歳児は午前と午後、3～5歳児は午後におやつを提供しています。

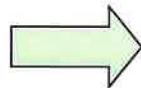
保育園では子どもたちの生活時間が毎日決まっているので、生活リズムに合わせた時間帯におやつの時間を設定しています。子どもの体は食事や睡眠は決まった時間にとることによって、体内リズムが整い、自分にあった量を調整して食べることができるようになっていきます。

おやつも栄養のバランスが大切です

おやつは毎回お菓子でなく、フルーツや乳製品、おにぎりやパンなど、子どもたちの栄養が少し足りないのを補うものとして考えましょう。おやつは子どもにとっては楽しみなものです。摂りすぎも食事に影響するので、「これだけ」というように量を決めて食べさせましょう。



このような食べ方は避けましょう



- ・スナック菓子を袋ごと与える
- ・お菓子を食事代わりに与える
- ・ぐずったらあげる、を繰り返す



今月の簡単レシピ ～給食献立の中から～

タンドリーチキン

●材料	(4人分)
手羽元	4本
ヨーグルト	大さじ2
ケチャップ	} 適量
カレー粉	
にんにくチューブ	
しょうがチューブ	
コンソメ	

- ① すべての材料をボールに入れ混ぜ合わせ、下味をつける。
- ② 180℃に熱したオーブンで、カリッと焼いてできあがり！