

## 子どもの食事 ～おやつの大切さ・意味～

保育園では、昼食の提供以外に、乳児クラスは午前・午後、幼児クラスは午後に手作りのおやつを提供しています。子どものおやつの意味と子どものおやつの意味は違いがあります。

### ＜なぜ必要なのか？＞

子どもにとってのおやつは、二つの意味があります。

一つ目は、一日で取り切れないエネルギーを補助する役割があり、必ず必要なものになります。おやつと聞くと甘いお菓子やスナック菓子が連想される事が多いと思いますが、食事の一部という考えから、おにぎりやパンなどの炭水化物と、果物や乳製品を組み合わせると理想的です。

二つ目は、活発に活動した後のちょっとした休憩時間の静的な活動としての役割です。心の栄養として、子どもたちがホッと一息ついて楽しい時間になるよう心掛けています。

### ＜目安は？＞

おやつは、一日の総エネルギーの 10～20%と言われているため、1 歳～2 歳が 90～190 kcal (1 日)、3 歳～5 歳が 130～260 kcal (1 日) 目安になっています。どのくらいの量をとるべきか難しいと思いますが、和食でエネルギー量が低めの時は、しっかり食べ、洋食でエネルギー量が高めの時は、軽めに食べる等気軽に考えてみてください。

園でも利用していますが、市販のおやつも活用しながらも上手に組み合わせる必要な栄養素が摂取できることが望ましいですね。

食事に響かないよう、食事の 2 時間前には食べ終わりましょう。

「食べもの文化 2023 年 1 月号」 参照

| 食品          | エネルギー    | 食品            | エネルギー    |
|-------------|----------|---------------|----------|
| 牛乳 (120 cc) | 160 kcal | おにぎり (80g)    | 130 kcal |
| 牛乳 (80 cc)  | 100 kcal | 食パン (8 枚切り)   | 120 kcal |
| バナナ (1 本)   | 80 kcal  | ヨーグルト (1 個) ※ | 80 kcal  |
| りんご (1/4)   | 30 kcal  | さつまいも (100g)  | 130 kcal |

※ヨーグルトは、80g 入り加糖のものの平均です。

## 保育園のおやつレシピ

### ○ 五平餅 (6 個分) 1 個＝約 100 kcal

|      |       |
|------|-------|
| 米    | 1 合   |
| 砂糖   | 大さじ 1 |
| 味噌   | 大さじ 1 |
| すりごま | 大さじ 1 |
| お湯   | 大さじ 1 |

- ① 米を少し柔らかめに炊く
- ② 味噌だれを混ぜる
- ③ 米を半分くらいつぶれるように潰す
- ④ ③を 6 等分に分けて小判型に丸める
- ⑤ ④に②を塗って、表面に焦げ目がつくようトースターやグリルで焼く

### ○ オレンジ寒天 (10 個分) 1 個＝約 50 kcal

|              |        |
|--------------|--------|
| 100%オレンジジュース | 200 cc |
| 水            | 200 cc |
| 粉寒天          | 2g     |
| 砂糖           | 大さじ 4  |
| みかん缶(身)      | 150 g  |
| みかん缶(汁)      | 150 cc |

- ① バットかカップに汁を切ったみかん缶を入れておく
- ② 鍋に水を入れて、そこに粉寒天を加える。よく混ぜながら火にかける
- ③ ②が沸騰したら、砂糖を加えよく溶かす。
- ④ ②が溶けたら、火からおろし、オレンジジュースとみかん缶汁を加えて混ぜる
- ⑤ ④を①に入れて、冷蔵庫で冷やし固める