

給食だより

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

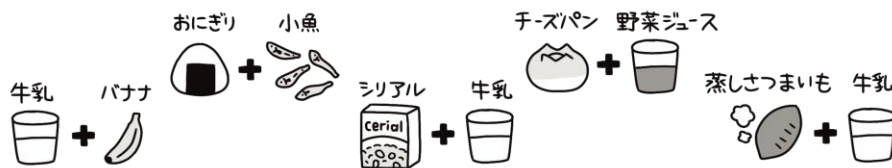
おやつは補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。

今回は、健康的なおやつを楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

～成長期の子どものに必要な栄養素をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう～

【組み合わせ例】



①糖分

糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

②塩分

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

③脂質

油分の多いおやつは、将来の生活習慣病の原因となります。少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である。
- ・濃い味や強い風味に慣れてしまうと、素材本来の味を感じにくくなってしまいます。



甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、肥満が多いことがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。それが飲みすぎにつながります。

★おやつの与え方のポイント

①量

おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。

②時間帯

食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯や肥満の原因になることがあるので避けましょう。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

※交互食に注意

甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性

味覚への悪影響

栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★おやつタイムの楽しみ方

①絵本を読んでからおやつタイム

食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！

②穏やかな、ゆったりタイム

食事に比べて食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

③一緒におやつの内容を考えて楽しむ

今日のおやつは何にする？ おにぎりがいい？ バナナヨーグルトにする？ といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。

親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

