

2025年 7月

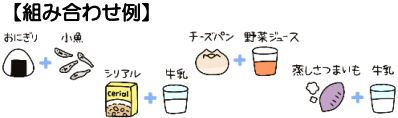


涌谷保育園

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、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、健康的に「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

- **栄養バランス** 成長期の子どものに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。
- **食品添加物** 添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。
- **糖分** 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料が少ないものを選びましょう。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。
- **脂質** 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、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。
- **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。塩分控えめのおやつを選びましょう。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。

★「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、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- 油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

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、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少な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。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

★おやつの与え方のポイント

- **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。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。
- **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、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- **シーン別** 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おらかな気持ちで楽しみましょう。

特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



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。



- **交互食べに注意** 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。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、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

- **ピクニック気分を楽しむ** お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。



- **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！

- **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。

- **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。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。



★完全給食の日

お誕生会：7月7日（月）

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

麺の日：7月24日（木）

★7月1日（火）さくら・きく・ゆり組が《体重測定100日チャレンジ》開始！

10月8日（水）までの100日間、体重測定（記録）を頑張りましょう！

60日以上体重の記録をすると、むすび丸グッズ等のプレゼントがもらえます！

詳細は先日配布したご案内をご覧ください！

★毎月19日は涌谷町「食育の日」



☆6月の行事食の紹介☆

《麺の日》

- 《昼食》 ジャージャー麺・ブロッコリーのチーズ焼き
麦茶・ミニゼリー
- 《おやつ》 牛乳・ほうれん草のクラッカー



《お誕生会》

- 《昼食》 カエルの食パン（いちご・ブルーベリー・チョコ）
ミートローフ・キャベツのゴママヨドレ和え
クリームコーンシチュー・メロン
- 《おやつ》 麦茶・あじさいゼリー

