



がつごう
7月号



☆7月7日は『七夕』です☆

七夕の行事食といえば「そうめん」です。意外に知られていませんが、千年も前から行事食なのです。節句に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする習慣がたくさんありますが、七夕もその1つです。昔は、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って細くヒモもようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



おやつのとり方を考えよう

おやつの役割

栄養面

成長期の子どもの「おやつ」には、1日3回の食事では不足しやすい栄養素や水分を補う役割があります。

精神面

活発な子どもの生活に休息を与え、楽しい気分転換の時間になります。

しつけ面

手洗いやあいさつ、食べ方や食事マナーなどの生活習慣を身につけます。

心がけたい！おやつのルール

●時間は？

午前10時頃、午後3時頃が目安です。時間を決めて、食事に影響しないようにしましょう。

●回数や量は？

1日1～2回が目安です。1回量は、1日に必要なエネルギーの10～20%（150kcal～200kcal）が適当です。

●内容は？

「おやつ」＝「おかし」ではなく、果物、牛乳や乳製品（ヨーグルト・チーズ）、いも類（さつまいも・じゃがいも）などを取り入れ、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。



親子でおやつを作ってみましょう！おやつ作りへの挑戦は、子どものやる気や自信を育てます。

ダラダラおやつはなぜいけない？

- ①虫歯になりやすい（つねに口の中に食べ物があると、虫歯のもとになります）
- ②食事が食べられない（食事とおやつの間隔が短いと、いろいろ食べられません）
- ③肥満になりやすい（甘いお菓子やカロリーの高いスナック菓子を1日に何度も食べる）
- ④生活習慣病になりやすい（糖分・油の摂りすぎは高脂血症を導き、生活習慣病の予備軍に！！）
- ⑤偏食になりやすい（あまり空腹にならないので、嫌いなものは食べなくなってしまいます）