



ただ たの た
正しく楽しくおやつを食べよう

「おやつ」という言葉からイメージするのはどんな食べ物でしょう。チョコレート、プリン、スナック菓子、ジュースなど市販のものを思い浮かべる人も多いかもしれませんが、成長期の子どもにそのような菓子類ばかり与えるのは問題です。子どもにとって「おやつ」がどれだけ大切なのかも一度考えてみましょう。

どんなものを用意したらいいの??

「おやつ」＝「お菓子」ではなく、エネルギー補給のために、おにぎりやサンドイッチ、さつまいもなどの芋類、果物でビタミン補給したり、ヨーグルトやチーズなどでカルシウムを補給しても良い。

しかし、おやつは食事とは違う楽しみもあるので、時には、お菓子の日もあって良いかと思えます。

お菓子を食べる時に気を付ける事

◎時間を決めて！（1日1回まで）

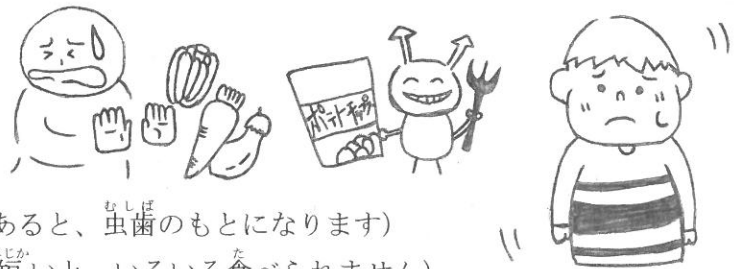
（おやつと食事の間は2時間以上あけましょう）

- ・ダラダラ食べさせると、食事に影響します。
- ・ダラダラ食べさせると、虫菌の影響になります。

◎量を決めて！

・袋ごとに与えずに、必ず食べる量だけ食器に移しましょう。

ダラダラおやつはなぜいけない??



- ①虫菌になりやすい（つねに口の中に食べ物があると、虫菌のもとになります）
- 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）

↓↓おやつのオススメの組み合わせ↓↓

【ビスケット＋牛乳、果物＋ヨーグルト又はチーズ＋お茶、おにぎり又はパン＋牛乳】

☆10月の旬の野菜（冬瓜・チンゲン菜・じゃが芋・まいたけ・みょうが・しめじ等）

☆11月の旬の野菜（えのき・かぶ・椎茸・なめこ・栗・かぼちゃ・わさび・さつまいも等）