

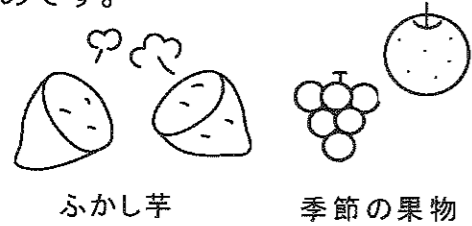
🍷 おやつ役割って? 🍰

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

子どものおやつ、選び方と食べ方

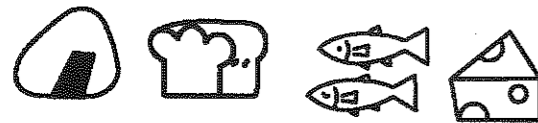
どんなおやつがいいかな?

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維が補えるおやつがおすすめです。



ふかし芋

季節の果物



おにぎり、サンドイッチ

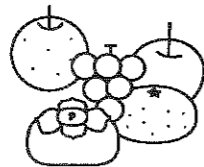
カルシウムが豊富なおやつ

☆水分と一緒に摂ることも忘れずに。お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。

～果物を食べましょう～

収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物を食べましょう。

- ナ シ・・・7月～10月
- ブドウ・・・8月～11月
- リンゴ・・・9月～12月
- カ キ・・・10月～12月



量や食べる時間は?

おやつのエネルギー量は1日の10%～20%が目安です。
 ☆1～2歳児は90～200kcalを午前と午後の2回に分けて
 ☆3～5歳児は130～250kcalを午後1回

◎食事との間は3時間程あけましょう。

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、糖分も油脂もたっぷり・・・!食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。はじめにきちんと量を決め、食べる分だけお皿に取り分けて食べましょう。

日	曜	9月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	木	魚のかば焼き、切干大根のごまネーズあえ、味噌汁	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、ビスケット
2	金	かぼちゃのそぼろ煮、ちくわの磯部揚げ、キャベツの即席漬け	牛乳 メープルマフィン	ごはん 牛乳、せんべい
3	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ウエハース
5	月	カレーシチュー、コーンサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、ポーロ
6	火	鶏の唐揚げ、わかめフレンチ、すまし汁	牛乳 りんご入りホットケーキ	ゆかりごはん 牛乳、バナナ
7	水	豚肉と大豆の磯煮、大根サラダ、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
8	木	マーボー豆腐、蒸しシューマイ、パンサンスー	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい
9	金	魚の南蛮漬け、小松菜のお浸し、味噌汁	お月見ゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、チーズ
10	土	野菜ラーメン、ヨーグルト		牛乳、せんべい
12	月	豆乳シチュー、スパサラダ、梨	ヨーグルト 小魚(以上児)	パン 牛乳、ウエハース
13	火	江戸っ子煮、ちりじゃこサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ポーロ
14	水	魚の立田揚げ、トマトのごま酢かけ、ポテトスープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、りんご
15	木	豚肉のしょうが焼き、コールスローサラダ、味噌汁	牛乳 アメリカンボール	ごはん 牛乳、せんべい
16	金	カレー肉じゃが、じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え、バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、チーズ
17	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ビスケット
19	月	敬老の日		
20	火	魚の味噌煮、オクラの納豆和え、豚汁	ヨーグルトあえ	ごはん 牛乳、せんべい
21	水	カレーピラフ、甘辛肉団子、春雨サラダ、小松菜のスープ	牛乳 ケーキ	カレーピラフ 牛乳、チーズ
22	木	鶏肉のマーマレード煮、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ポーロ
23	金	秋分の日		
24	土	スパゲティナポリタン、ヨーグルト		牛乳、ビスケット
26	月	コーンチャウダー、ポイルウインナー、キャベツのしらす和え	ジョア クラッカー	パン 牛乳、チーズ
27	火	豚肉のケチャップ炒め、ひじきサラダ、味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、バナナ
28	水	ぎょうざ入りスープ、大麦入りじゃが芋のマヨ炒め、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ポーロ
29	木	魚の甘酢ソース、キャベツのサラダ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ウエハース
30	金	煮込みハンバーグ、トマトときゅうりのピクルス、わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ	ごはん 牛乳、せんべい

○

☆

☆と○印について

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)のいない日です。
 ○印はカレーライスの日で、ごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせてください。