

幼児期のおやつ

成長の著しい幼児期は多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、子どもの胃袋は小さく一度にたくさんの量を食べられないため、一日3食の食事で摂りきれない栄養素をおやつで補います。

「おやつ＝お菓子」ではなく、おやつは「第4の食事」といわれ栄養補給の役割があります。



子どもたちにとっておやつは楽しい時間です。園では午後のおやつをなるべく手作りし、甘さを控えた体に優しいものを心がけています。おにぎりや麺類、ピザなど食事に近いおやつも人気です。

【手作りおやつの一例】



アメリカンドッグ

衣はホットケーキミックスで作っています。ミニアメリカンドッグは人気のおやつです。



バタークッキー

材料は小麦粉、きび砂糖、バターのみです。卵が入っていないので、卵アレルギーの子も安心して食べられます。



人参パンケーキ

すりおろした人参をパンケーキに混ぜ込み中にはレーズンとプロセスチーズが入っています。

ご家庭でおやつをあげる時は・・・

★おやつの時間を決めましょう

時間を決めずにだらだら食べていると食事が食べられなくなったり、虫歯の原因になります。

★食べる量を決めて、お皿に取り分けましょう

スナック菓子や甘いお菓子はついつい食べ過ぎてしまいがちです。袋ごとではなくお皿に取り分けましょう。

★穀類・乳製品・果物で不足しがちな栄養素を補いましょう

＜おすすめのおやつ＞

おにぎり・イモ類・ヨーグルト・チーズ・バナナなど

