

こんにちは 保健師です

平成24年4月より安平町に奉職しています保健師の寺井です。

冷え性の私には厳しい冬になりました。温かい飲み物やひざ掛けをしたり、最近は何かに体を動かして体を温めるようにしています。

今回は子どものおやつのお方についてお話しします。

食事とおやつ

食事は、子どもにとって成長に必要な栄養やエネルギーを取るだけでなく、食べる楽しさを味わったり生活習慣を覚えていく生活体験の場です。

特に幼児期は、睡眠・食事・遊びなどの活動にメリハリ

が出てくるので、食事のリズムの基礎を作る重要な時期です。また、活動範囲が広がるにつれ、好奇心も強くなるので、食への興味や関心を持たせる時期ともいえます。

一方おやつには、1日3回の食事の他に「4番目の食事」として足りないエネルギーや栄養素を補う役割があります。

子どもにとっておやつは「お楽しみ時間」でもあるので、上手に取り入れていきましょう。

おうちでおやつ

腹持ちやエネルギー・作る手間を考えると、少量のおにぎりやイモ類・果物を取り入れてみてはいかがでしょうか。おにぎりやふかし芋は簡単に準備ができるので、季節のものをおいしく食べていきましょう。

また、一緒におやつを作りながら楽しむこともよい経験になります。

「いもち」は、混ぜる・つぶす・こねる作業によって楽しむことができます。野菜

を混ぜたり、かぼちゃやさつまいもで作ると、別の栄養が取れたり色でも楽しむことができますそうですね。

好き嫌いの多いお子さんでも、自分で作ったたり好きな色・形にしてみると、嫌いだった物も口に運ぶきっかけになるかもしれません。時間に余裕のあるときには、ぜひやってみてくださいね。



こんな組み合わせ方があります

大学いも
または
ふかしいも
と
牛乳 100cc



クラッカー
2枚
と
ヨーグルト（甘みを抑えた市販品でも良い）



おじいちゃん、おばあちゃんへ

忙しいお父さんお母さんと育児を分担したり、遊びに来るお孫さんをかわいがったりと子育てに参加される方もいらっしゃると思います。

そんな頼もしい子育ての先輩ですが、かわいいお孫さんの喜ぶ顔が見たくてつい甘いお菓子やジュースを与えてしまうことはありませんか？

おやつを食べすぎは食事に影響が出て、成長に必要な十分な栄養を取りきれなくなる場合もありますので、お父さんお母さん方と量を相談しながら、ぜひ一緒に子育てを応援していただき、子どもたちの元気な笑顔のあふれる安平町になってほしいと思っています。

ご質問・ご相談があればいつでもご連絡ください。お待ちしております。

（健康福祉課健康推進グループ）
☎252425

おやつのポイント	①歯ごたえのある物を食べましょう
	・よく噛むと、口の中が刺激され味覚や嗅覚が発達します。
	・唾液の分泌を促して丈夫な歯・顎が育ち、歯や言葉の発達にも良い影響を与えます。
②分量と時間を決めましょう	
・午前中と比べて昼食から夕食までの時間は長いので、その間におやつをはさむようにしましょう。	
・量が多いと次の食事までの空腹感がなく、食事が食べられなくなるので気をつけましょう。	
・市販のお菓子は手軽で便利ですが、糖分が高いため、食べ過ぎには気をつけましょう。	
☆1回の量を決め、お皿に分けるなどの工夫をしましょう。	
③3度の食事では取りきれない食品を取り入れましょう	
・たんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含む卵・牛乳・乳製品・果物を中心に栄養のバランスを考えて食品を選びましょう。	
・おやつの際は、水や麦茶・牛乳等で水分補給をしましょう。	
☆スポーツドリンクやイオン飲料には、糖分や塩分が含まれていますので、飲み過ぎには気をつけましょう。	