

食育のまなび。

今回のテーマ

「おやつ」

大人にとっても子どもにとってもうれしい「おやつ」ですが、大人にとってのおやつと子どもにとってのおやつは意味合いが少し違ってきます。今回は、子どもにとっての「おやつ」とは何か？について考えてみたいと思います。

おやつの意義

栄養補給

子どもは胃が小さいため、一回の食事量では成長に必要なエネルギーをしっかりとることができません。おやつにはこの不足しがちなエネルギーを補給する役割があります。

楽しみ

おやつには食事とは違った楽しみがあります。おいしい食べ物を好きな大人や友だちと味わうことにより、精神的な安定や幸福感を得ることができます。

食への関心

かんたんな手づくりをしたり、市販品にひと工夫することで、料理を身近に体験することができます。

どんなおやつを選んだらよいの？

エネルギーや水分が適切に補給できて、不足しやすい栄養(ビタミン・カルシウム・鉄分・繊維など)を含むものが理想です。糖分・塩分・油・食品添加物などが多く含まれたものはなるべく摂りすぎないようにする注意が必要です。

参考

市販のお菓子に比べ、くだものは身体によいと考えられます。しかし、くだものには果糖という糖分が含まれています。果糖が多すぎると中性脂肪へと変化し、肥満の元になってしまうため、やはり摂りすぎは禁物です。一度にミカンを何個も食べてしまったり、リンゴやナシを丸ごと1個摂ったりすることは控えた方がよいでしょう。

どれくらいの回数・量であげたらよいの？

回数としては1日に1～2回、きちんと時間を決めて摂ることが望ましいとされています。おやつの適量はそのお子さんの年齢や体格、食事の摂り方、運動量などによっても異なりますが、だいたい1～2歳児では1日150キロカロリー、3～5歳児では1日200キロカロリー程度と考えられています。たくさん摂りすぎると食事の量が減り、栄養のバランスがとれなくなります。



参考

食べ物のカロリー

ご飯: 1膳(150g)
...252キロカロリー
バナナ: 小1本(55g)
...50カロリー
魚肉ソーセージ: 1本(100g)
...161キロカロリー
普通牛乳100g
...67キロカロリー

おいしいあとは...

糖分を摂ることにより、口内では、虫歯をつくるばい菌の大好きな「菌垢」という環境ができてしまいます。しっかり歯みがきをするのももちろんですが、歯につきやすい食品に注意することや、いつでも好きな時に食べられるのではなく時間をきちんと決めて食べることが大切です。

療育での おやつの意義とは



おやつの時間は、お子さんが「もっと欲しい」「もういらない」などの気持ちを訴えることで意思表示の手段を挙げたり、好きなものを自分で選択したりする大切な機会です。また、おやつの場面から個数の概念を学ぶこともあります。ルールや順番を守ったり、マナーを意識して食べたりすることも、お子さんにとっては大切な力となります。