



食育だより 令和6年9月 うるま市 教育保育支援課

食育だより9月号のテーマはおやつについての情報を紹介していききたいと思います！

3~5歳児 目安量 10g未満

おやつには大切な役割があります！

早速ですが、おやつの本当の役割を知っていますか？
子どもは一日3回の食事だけでは身体に必要な栄養素を摂取することができず、お腹がすいてしまうのもう1回食事が必要です。それがおやつです！子ども達の体は、

日常生活を送るために必要な栄養素 + 成長に必要な栄養素

が必要になってくるので大人に比べてたくさんの栄養素が必要になっています。体重1kg当たりが必要となるエネルギーは大人の2倍です。更に、新陳代謝が活発な子どもの体は、**水分も大人の2倍必要**とします。3回の食事では摂取できないエネルギーと水分を補給する役割がおやつです！

上記の役割 + 疲れた心や体を癒す(リフレッシュ)

おやつでリフレッシュすることも大切な役割ですが、
子どもが欲しがるとまあげてしまうと・・・
虫歯や肥満などの悪影響が出てきてしまいます。



気を付けること！

- 1回分の量を決めてあげる。(食べる分だけ、お皿に出す。)
- おやつをあげる時間を決める。
(例：0~2歳児：朝9時と15時 / 3~5歳児：15時)
- おやつの選び方の工夫をする。
果物やいも類などできるだけ自然のものを選ぶ。
市販のおやつのは時は脂肪や塩分・糖分の少ないものを選ぶ。
- ご飯時間(朝ご飯・昼ごはん・夕ご飯)にはお腹が空く様にする。



”空腹は最大の調味料”とされています！！

1~2歳 砂糖の目安(1日分)



5g未満
スティック
シュガー
3g×
約1.5本

食品に含まれる砂糖の量

乳酸菌飲料 65ml



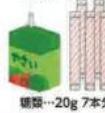
糖類...11g 4本分

果汁100%ジュース (小)



糖類...12g 4本分

野菜ジュース



糖類...20g 7本分

スポーツドリンク 500ml



糖類...23g 8本分

加糖ヨーグルト



糖類...12g 4本分

おやつに何を選びますか？ むし歯ができやすい時期です。食事・おやつの時間と内容について考えてみましょう。

おやつの種類とむし歯の関係性

油分や塩分も考え、頻度を調整します。
袋売りのお菓子は少量をお皿にわけて与えましょう。

糖分量が少ない	糖分量が多い
<p>粘着性が低い</p> <p>おすすめのおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ひややち おにぎり さつまいも 豆腐 牛乳 魚 おにぎり せんべい チーズ 果物 牛乳 	<p>粘着性が高い むし歯になりやすいおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳酸菌飲料 キャンディー クッキー スポーツドリンク チョコレート プリン ゼリー アイスクリーム

だらだら食べはむし歯になりやすい

規則正しい食事

だらだら食べ

3歳になるとむし歯の有病者が増えます



沖縄県小児保健協会 乳幼児健康診査報告書 (令和元年度統計)より

月見とはどんな行事でしょうか

月見は十五夜(旧暦の8月15日)と十三夜(旧暦の9月13日)に供えものをして美しい月を眺める行事です。
月見の風習は、中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われるようになりました。江戸時代になると庶民に広まり、豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて、月に供えものをしていたといわれています。



お月見といえば・・・月見団子
満月に見立てて米粉を丸めて作られたことが始まりとされています。月見団子は、豊穰、感謝、健康、幸福を表したもので、昔の子どもたちは、お月見のお供え物は自由に食べてよいとされていたので、縁側にあった団子がなくなっても「お月様がきて食べてくれた」と言っていたそうです。子どもは、神の使いとしてみなされていたのかもしれませんがね！※所説あり