

きゅうしよく だより

平成28年度

第1号 (8月発行)

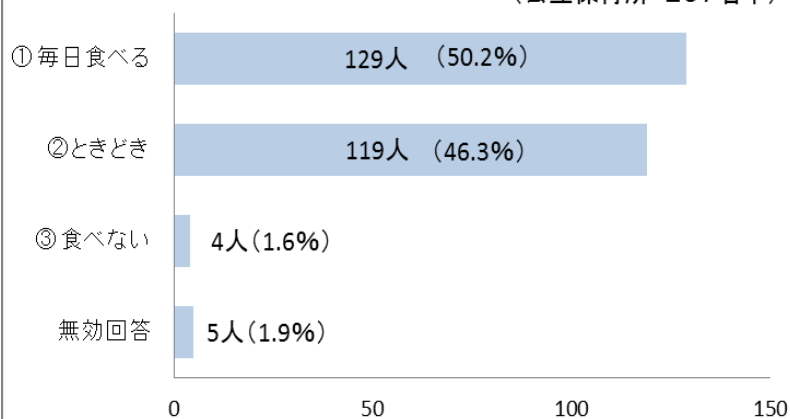
うるま市 保育課

こんにちは。まだまだ暑い日が続きますね。さて、去った6月は各保育所で給食参観を行い、保育課の保健師、管理栄養士よりミニ講話も行わせていただきました。また、保護者の皆様には事前に生活習慣等調査を行わせていただきました。今回は給食便り第1号として、調査の結果より“おやつについて”お知らせしたいと思います。

生活習慣等調査結果 ①お菓子を食べる頻度について

保育所以外でお菓子を食べますか

(公立保育所 257名中)



●お菓子を毎日食べる子は、全体の50%

保育所以外でお菓子を食べる子はどのくらいいるか調査したところ、50.2%が毎日食べていることがわかりました。昨年の同様の調査では、66.7%でしたので、マイナス6.8%と少しだけ改善していますが、まだまだ多いと感じます。

また、時々食べる子は46%で、そのほとんどは週3～4回食べると回答していました。



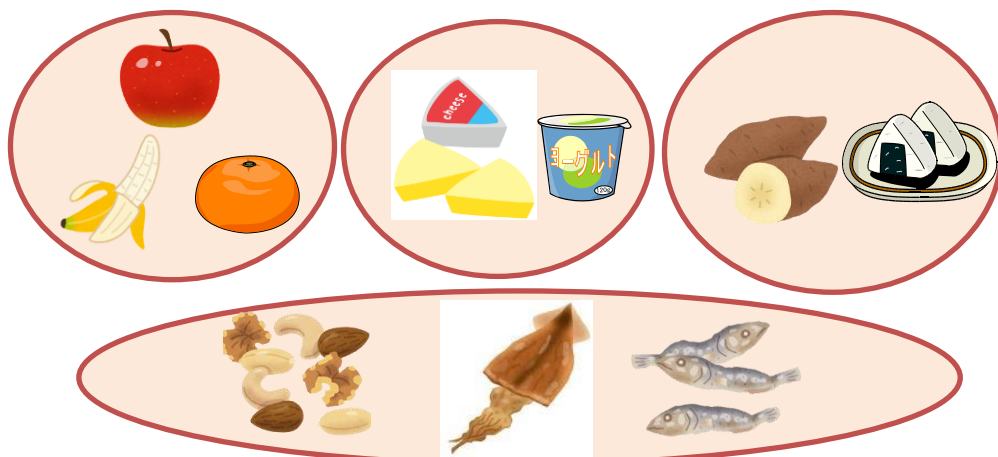
おやつは4度目の食事 ~おやつとお菓子のちがい~

子どもは、胃の容量が小さく一度にたくさん食べることができないため、3回の食事だけでは成長に必要な栄養を十分に補うことができません。そのため、3回の食事にプラスして、おやつが必要です。

おやつは補食(ほしよく)とも言い、食事だけでは不足しがちな栄養を補うことを目的とします。

おやつの回数は、2歳までは1日に2回(午前と午後1回ずつ)、3歳～6歳は1日に1回が目安とされています。また、3回の食事をしっかり食べられるよう、食事時間とは2時間程度はあけて、空腹状態で食事の時間をむかえられるようにします。

♪理想のおやつ♪



・不足しがちな栄養がとれるもの ・噛む練習になるもの など

○果物

⇒ビタミンC (病気に負けない体)
食物繊維 (便秘予防、改善)

○牛乳、乳製品 (ヨーグルト、チーズ)

⇒カルシウム (強い骨、歯をつくる)

○おにぎり・いも類

⇒エネルギー (元気に体を動かす)

○豆・ナッツ類、小魚類、するめ、昆布

⇒ビタミン・ミネラル
+噛みごたえ (噛む力を鍛える)

今回の調査では、よく食べるお菓子として、チョコ、飴、スナック菓子と答える方が多くいました。(それぞれ40%程度)。おやつの意義を正しく理解し、おやつの与え方(回数や内容)を見直してみてはいかがでしょうか。