

# きゅうしよく だより

平成28年度  
第2号（10月発行）  
うるま市 保育課

～おやつは4度目の食事。おやつ≠お菓子～

厳しかった夏の日差しも秋風とともにやわらぎ、秋を感じられるようになりましたね。スーパーでは柿やブドウ、みかんなど秋の果物が並んでいます。さて、前回に引き続きテーマは“子どものおやつ”についてです。前回お伝えしたように、アンケートでは保育所以外で毎日お菓子を食べている子は全体の50.2%と多くなっていました。今回はおやつの“選び方、与え方”についてお伝えします。

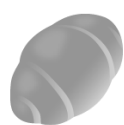


## 子どものおやつに適するもの ～およそ80kcalでまとめると～

### ① ごはん・パン・麺・いも



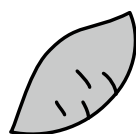
おにぎり  
50g



胚芽ロール  
3/4個 30g

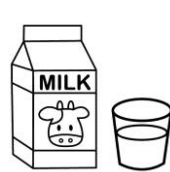


ゆでうどん  
1/2玉 (65g)



やきいも  
50g

### ② 乳製品、豆乳



牛乳  
120ml



ヨーグルト（無糖）  
130g



調整豆乳  
125g

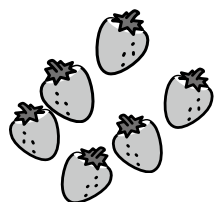
### ③ 果物



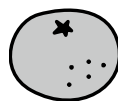
バナナ  
1本 100g



りんご  
3/4個 150g



いちご  
6個 (125g)

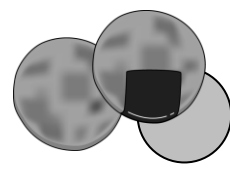


みかん  
1個 (95g)

### ④ 市販のもの



クラッカー  
6枚 20g

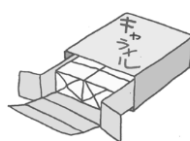


甘辛せんべい  
3枚



## 子どものおやつに適さないもの

おやつ1回の目安は  
およそ160～200kcalまで



チョコレート、  
スナック菓子、菓子パン  
油や砂糖が多く含まれます。

飴玉、キャラメルは、歯にくっ  
つきやすく虫歯になりやすい。



## お菓子の食べ過ぎに注意！

《お菓子の食べ過ぎによる身体への影響》

- ・エネルギー過剰摂取による肥満
- ・塩分の過剰摂取。（腎臓に負担をかける、高血圧を招く）
- ・味覚と嗜好の発達への影響（あじくーたーになる）
- ・お菓子を食べて胃が満たされると、食事を食べる量が減り、必要な栄養がとれなくなる。
- ・虫歯になる



《上手な食べ方、与え方》

- ・食べる量をはじめにきちんと決める
- ・袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える
- ・決まった時間以外には食べない、与えない。
- ・必要以上に買い置きしない。

