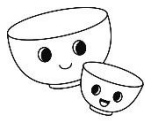
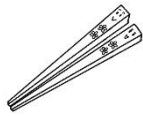


食育だより



12月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

今年も残りわずかになり、何かと忙しい月です。

日に日に寒さが増すこの季節は、体力も低下し、風邪を引きやすくなります。体を温めてくれる冬野菜を取り入れた煮込み料理などで、芯からしっかり温まり、家族で楽しい食卓を囲んで心も温まりましょう。また、風邪に負けない体をつくるためにも、よく遊んで体を鍛えることや、ぐっすり眠って体をいたわることも大切です。

子どもに食べさせたいおやつ（間食）

子どもにとってのおやつとは、健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。朝・昼・夕食と同じように、食事の一部であることから「間食」と言われます。おやつ（間食）について見直し、健康的な内容にしていきましょう。

🍵 おやつの必要性

子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、大人の2～3倍です。

体は小さいですが、成長のためにたくさんの栄養を必要とします。

子どもの胃は小さいです。また、消化器官の消化吸収能力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。

おやつによって、必要なエネルギーや栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などの生活リズムが整い、心身の健やかな成長につながります。



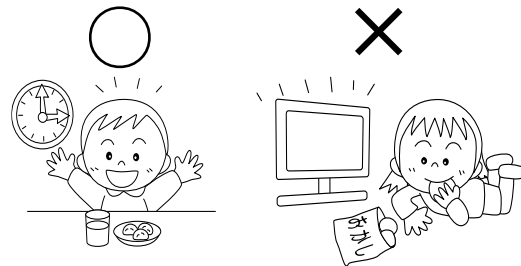
🍵 おやつの食べ方

毎日、決まった時間に規則正しく食べましょう。

1回の量を決めて、器に取り分けて食べましょう。

遊びの時間と区別をつけて、食卓について食べましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。



🍵 おやつの内容

適切な量は、1日のエネルギー量の約10～15%です。

・1～2歳児：100～150kcal程度

・3～5歳児：150～200kcal程度

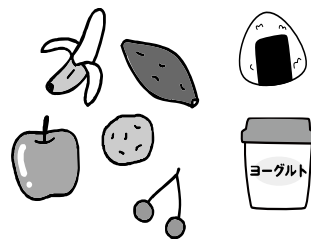
次の食事に影響しないように、消化の良いものを選びましょう。

朝・昼・夕食で不足しがちな食品を選びましょう。（果物、乳製品、芋類など）

朝・昼・夕食で不足しがちな栄養を補給しましょう。（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）

市販品は表示を確認し、糖質や脂質、塩分が多いものには気を付けましょう。

水分補給も一緒に行いましょう。（お茶や牛乳・乳製品、果物など）



🍵 避けたいおやつ

糖質、脂質、塩分を多く含むもの。

（スナック菓子、菓子パン、ケーキやドーナツ、チョコレート、あめ、ジュースなど）