食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

６月

桃色、青色、紫色。様々な色の紫陽花（あじさい）がきれいです。かたつむりを眺めたり、水たまりの中をジャブジャブ歩いたりするのが楽しいですね。

梅雨の時期は、温度、湿度ともに高いので、こまめな手洗いや充分な加熱調理を心がけ、調理後は早めに食べきるようにするなど、食中毒を予防しましょう。

子どもに適した「おやつ」のとり方

子どものおやつは、「間食」と言われるように、朝昼晩の食事だけでは不足する栄養を食事と食事の間に補う役割があります。健やかな成長のためには、「おやつは食事の一部」と考えて、内容や食べ方を考える必要があります。

おやつのとり方を見直して、健康的なものにしていきましょう。

おやつが必要な理由

大人に比べて、成長のためにたくさんの栄養を必要とします。しかし、胃は小さく、消化器官の能力も未熟なので、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、３回の食事では不足しがちな栄養をおやつで補います。

おやつの食べ方

おおよそ２歳までは午前・午後の２回、３歳以降は午後１回が目安です。

毎日、決まった時間に規則正しく食べましょう。

次の食事に影響しないように、１回の量を決め、器に取り分けましょう。

遊びの時間と区別をつけて、正しい姿勢で食卓につきましょう。

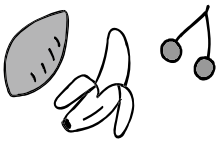
噛む力を育てるために、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

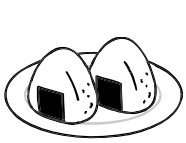
おやつの内容

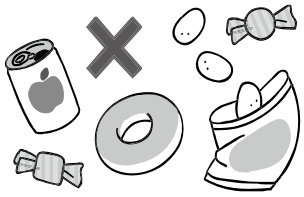
必要なエネルギーとともに、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給でき、消化の良い食品を選びましょう。果物、牛乳・乳製品、芋類などがおすすめです。

油脂や塩分、糖分が多いものには、注意が必要です。市販品は食品表示を確認しましょう。

ナッツや硬い豆など、誤嚥の恐れのある食品は避けましょう。







今月の給食から　おすすめレシピ

ホットケーキ（豆乳マーマレード）

【 材料 】子ども４人分

ケーキミックス	８０ｇ	油　適宜
マーマレード	大さじ１強	
人参（すりおろし）	大さじ４弱	
豆乳	大さじ２～３	

【 作り方 】

1．油以外の材料を混ぜ合わせる。
2．フライパン等に油を熱し、１を流し入れる。
3．両面を焼く。