

食育だより 9月

食べる力・生きる力を育もう

日中はまだまだ厳しい暑さですが、朝夕は少しずつひんやりとした秋の気配を感じるようになってきます。夏の疲れによって体調を崩しやすい時期ですので、しっかり食事と睡眠をとり、気候の変化に合わせていきましょう。

29日（金）は十五夜です。お天気が良く、素敵な月夜になるといいですね。



亀山市 健康福祉部

●●●●● 健康的な「おやつ」の食べ方 ●●●●●

子どもにとって、おやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝・昼・夕の3回の食事とともに、おやつからもしっかりと栄養を補給することが大切です。

おやつの内容を見直して、健康的なものにしていきましょう。

● おやつの必要性

子どもは成長が盛んで、多くの栄養を必要とします。また、胃が小さく消化能力も未熟で、一度にたくさん食べることができません。子どものおやつは、3回の食事を補完する役割が大きく、気分転換などを目的とした嗜好性が高い大人のおやつとは異なります。

● おやつの食べ方

毎日、時間を決めて規則正しく食べましょう。

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。

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。

（欲しがる時に欲しがるままに与えると、偏食や肥満、むし歯になるリスクが高まります）

食べ過ぎを防いだり、噛む力を育てるために、ゆっくりとよく噛みましょう。



● 適したおやつ

1日の摂取エネルギー量の10～15%が適切です。

（1～2歳児：100～150kcal程度、3～5歳児：150～200kcal程度）

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）

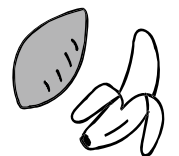
ご飯やパン、牛乳や乳製品、小魚、芋や果物など、複数の食品を組み合わせましょう。

糖質、脂質、塩分が少ない物を選びましょう。

お茶や牛乳、季節の果物などで水分補給をしましょう。

（清涼飲料水など糖分の多い物は避けましょう）

市販品は食品表示を見て、栄養成分や食品添加物などを確認しましょう。



● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

【材料】子ども4人分

ケーキミックス	100g	ごま（白）	小さじ1弱
牛乳	大さじ4～5	ごま（黒）	小さじ1弱
溶かしバター	少々	油	適宜

ごまホットケーキ

【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。