

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

朝夕のひんやりとした風や涼しげな虫の音に秋の訪れを感じますね。しかし、日中は残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。気候の変化に合わせてるように生活リズムを整えましょう。

秋の味覚がたくさん出回り始めます。旬の食材をできるだけ取り入れ、おいしく楽しく、しっかり食べることをご家族で心がけましょう。



☆☆☆☆ おやつで 成長をサポート ☆☆☆☆

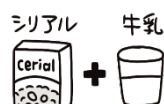
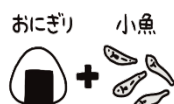
食事と食事の間の栄養補給として、子どもの健全な発育発達を支える重要な役割があることから、「おやつ（間食）は食事の一部」と言われています。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になることもありますので、内容等に注意し、健康的におやつを楽しみましょう。

◆ おやつ（間食）の役割

子どもは成長に多くの栄養を必要としますが、胃が小さく消化能力も未熟です。一度にたくさんの量を食べることができませんので、3回（朝・昼・夕）の食事を補完する役割があります。

◇ 健康的なおやつの選び方

- ・朝食、昼食、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）
- ・1日の摂取エネルギー量の10～15%を目安にしましょう。
（1～2歳児：100～140kcal、3～5歳児：150～200kcal 程度）
- ・ご飯やパン、乳製品や小魚、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、塩分が少ないものを選びましょう。
- ・市販品は食品表示を活用して、栄養成分や食品添加物などを確認しましょう。
- ・お茶や牛乳、季節の果物などで水分補給をしましょう。（糖分の多い清涼飲料水などは避けましょう）



◆ おやつの食べ方

量：年齢や活動量に合わせて調整し、容器に盛り付けるなどあらかじめ量を決めましょう。

時間：毎日、時間を決めて規則正しく食べましょう。

姿勢：遊びの時間とは区別をつけ、正しい姿勢で食卓につきましょう。

咀嚼：ゆっくりよく噛んで食べましょう。（噛む力を育てたり、食べ過ぎを防ぎます。）



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◆

【材料】子ども4人分

小麦粉	80g	豆乳	80cc
ベーキングパウダー	4g	黒砂糖	25g
干しぶどう(水で戻す)	20粒	油	小さじ1強
アルミカップ	4枚	醤油	少々

マールカオ（馬拉糕）

【作り方】

1. 小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
2. 豆乳、黒砂糖（粉）、油、醤油を混ぜる。
3. 1を加えて混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
4. 干しぶどうをのせ、強火で15分程度蒸す。