



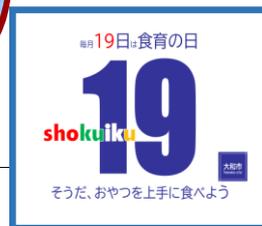
おいしく

# ぱくぱくだより

令和4年8月No.91

ほいく課

管理栄養士



## ♡おやつと熱中症予防♡

### ～夏場の「おやつ」何を食べればよいの？～

「おやつ」は食事と食事の間にとるもので、3食の食事だけでは不足する栄養を補う役割があります。特に成長期の子どもには多くの栄養が必要ですが、1回の食事ですくさん食べることができないため、食事の一部として大切です。しかし、好きな物を好きなだけ、時間を決めずに食べ続けていると、食事のリズムがくずれて、朝・昼・夕の食事をしっかりと、とることができなくなります。

## ♡アイスクリーム・ジュースなどの甘いおやつに注意♡

夏場の暑い日は冷たくて甘い物が食べたくくなります。また、ジュースなどの清涼飲料水やスポーツ飲料を多く飲んでしまうと大量の糖分をとることになり、だるさや疲れやすさを感じるだけでなく、むし歯になりやすくなります。

保育園で実施している「わくわくたべもの集会」で4～5歳児におやつに含まれる砂糖の量の話をしました。その中で、甘い物を食べてはいけないのではなく、食べる時間と量、内容（選び方）に注意するという3つの約束を伝えました。ご家庭でも、お子さんと一緒におやつについてお話してみてください。



### 《おやつをおいしく楽しく食べるための3つの約束》



#### ① 時間を決めて



- ・昼ご飯と夜ご飯の間くらいの時間で、食事に影響の出ない時間にしましょう。
- ・あめなどを食べ続けるのはやめましょう。むし歯になりやすくなります。

#### ② 量を決めて

- ・量は子どもの手のひら分を目安にしましょう。
- ・大袋のお菓子は小皿に取り分けましょう。食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。



#### ③ おやつの内容（選び方）について

- ・「甘い飲み物」と「甘い食べ物」の組み合わせにならないように注意しましょう。
- ・ジュースやアイス、ゼリーなどの食べ過ぎに注意しましょう。
- ・乳製品、旬の野菜や果物なども取り入れましょう。

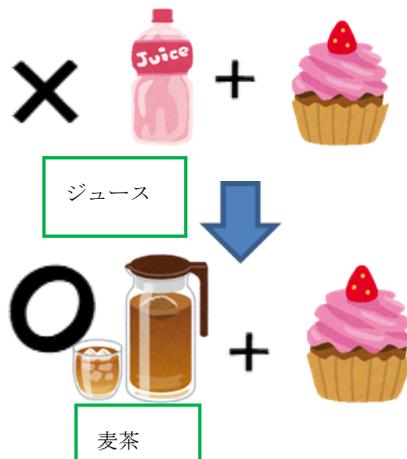
甘いお菓子やジュースには、砂糖がたくさん含まれています。

オレンジジュース 500ml：約 40g（スティックシュガー13本分）

ショートケーキ 1個：約 27g（スティックシュガー9本分）

アイスクリーム 1個：約 20g（スティックシュガー7本分）

#### このような組み合わせに注意！



## ♡どのようなものを飲めばよいの？♡

果汁 100%のジュースであっても、スポーツ飲料にも糖分が多く含まれています。そこでケーキなどの甘い食べ物を食べる時は甘味のないお茶やカルシウムの豊富な牛乳を組み合わせましょう。



## ♡水分補給で熱中症を防ごう♡

体の 65~70%は水分です、この水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。そこで、大量に汗をかく夏場や体を動かしたり、入浴後などは適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

通常の水分補給は水や麦茶などの甘味のないものを選ぶようにしましょう。

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3 回の食事からもかなりの量をとることができます。野菜をたっぷりと加えて煮たみそ汁やスープ類を取り入れましょう。

保育園では水分補給用や食事とおやつの際に麦茶を提供しています。また、かつお節や煮干し、昆布でだしをとった汁物やベーコンの旨味をきかせたスープを給食に出しています。



## ♡保育園ではどのようなおやつを食べているの？♡



「おやつ」というと、スナック菓子や甘い物というイメージがありますが、保育園ではヨーグルトなどの乳製品の他に、旬の国産の果物（すいかや梨など）やゆでたとうもろこしやふかし芋、手作りのかぼちゃのケーキなどの芋や野菜類も出ます。また、夏場は冷やしきつねうどん、年間を通して、スパゲッティーや焼きそばも人気です。



### ♡保育園の人気おやつ紹介♡

子ども 1 人分の栄養価  
エネルギー 126kcal・タンパク質 4.4g  
脂質 4.0g・食塩相当量 0.4g



#### 【きな粉トースト】(子ども 2 人分)

材料：食パン（6 枚切り）… 1 枚

きな粉… 大さじ 1

砂糖… 小さじ 2

バター… 小さじ 1

牛乳… 小さじ 2

作り方：

① きな粉・砂糖・バター・牛乳を混ぜ合わせ、きな粉ペーストを作る。

② ①を食パンにぬり、トーストする。



きな粉のタンパク質やカルシウムを無理なくおいしくとることができます。簡単なのでお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。