



子どもにとってのおやつとは

成長に必要な栄養を3食とおやつ(間食)でとります

子どもは心身の発育発達が著しく成長に必要な栄養をとることが求められます。しかし、体の大きさや消化機能も未熟なうえ食べることに慣れていないことなどから、一度に食べることができる量が少ないため3食に加えておやつ(間食)をとります。

どのようなものを食べるとよいでしょうか

栄養補給を目的とした軽食とします。例えば、おにぎりやふかし芋、果物や牛乳などです。いずれも、食品の保管は適切に行い、衛生的な取り扱いに注意しましょう。おもちゃ等は片づけ、卓上をふき、食べる準備を整えます。そして食べる前に手を洗います。

おやつ(間食)のポイント

1 歳頃の間食では栄養補給の意味合いが強いことに加えて、自分で食べられるようになるための練習として、手づかみ食べできるおやつも取り入れてみましょう。手づかみ食べは、様々な感覚を習得するのに効果的です。自分の手でつかむことで、食べ物を口に運ぶまでの距離、食べ物の温かさ・冷たさ、柔らかい・硬さ、力加減等を感じとることができ、その経験が、食具を使う時に役に立ちます。

1 回の食事量が増えてきたら、栄養補給の役割に加えて、気分転換や楽しみの要素も増えてきます。活動を小休止して、心身のエネルギーを取り入れる時間として活用します。

★保護者からの声★「食べ物を散らかして食べる様子が気になります」

子どもが自分で食べるようになる過程で、食べ散らかすこともあります。成長の過程で必要な経験としてとらえ、ある程度汚すことは覚悟しましょう。汚してもよいようエプロンなどをつけたり、布巾を敷いたり、食べた後は机の周辺までふき取り、それ以上は汚れが広がらないようにするなどの対応をしましょう。



保育園のおやつから

ひじきご飯

材料(4人分)	(g)
白米	120
ひじき	3
人参	20
油揚	20
醤油	3
みりん	2
だし汁	40

A

(作り方)

- 1 米は研いで、30分程度浸水し、ザルにあげる。
- 2 ひじきはよく洗い、30分程度浸水し、ザルにあげる。
- 3 人参、油揚は細切りにする。
- 4 ご飯を炊飯器にセットして、2、3を乗せ、A加えてから、水の量を米にあわせて炊飯する。炊き上がった後よく混ぜる。

(ポイント)

- ・ 具を油で炒め味付けしたものを炊きたてのご飯に混ぜ合わせる方法もあります。

大学芋

材料 4人分	(g)
さつまいも	240
揚げ油	適量
水あめ	8
中ざら糖	16
醤油	4

A

(作り方)

- 1 さつまいもは適当な大きさに切り5分程度水にさらした後水気をふきとる。
- 2 揚げ油を160度に熱し、さつまいもをじっくり揚げる。
- 3 揚げ油を180度に熱し、さつまいもを戻しカラッと揚げる。
- 4 鍋に、Aを入れ弱火で加熱しぷつぷつと溶けてきたら火を止め、すぐにさつまいもをいれ、全体をざっくりまぜる。

(ポイント)

- ・ さつまいもの大きさは子どもが2~3口かじって食べきる程度の大きさを目安にしましょう。
- ・ 中心まで火が通ったかは竹串を刺してすっと通る程度を目安にします。
- ・ 外側がカリッとして、中がホクホクしている状態がおいしいです。
- ・ さつまいもが熱いうちに、砂糖に絡めましょう。

