



さわやかな秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。子どもたちは、芸術の秋、スポーツの秋など、様々なことに取り組んでいます。

さて、活発に動く幼児期の子どもにとって、おやつは3回の食事では摂りきれない栄養素や水分を補給するという、とても大切な役割をもっています。今月の給食だよりでは、おやつを食べるときのポイントを紹介します。改めておやつの摂り方を見直してみましょう。

### ★今月の目標★

おやつの内容や量に気をつけましょう

## おやつについて見直そう!

### 【役割】

- ①3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。
- ②時間と回数を決めることで、規則正しい生活リズムを作ります。
- ③食事とは違う楽しさや喜びから、心身の安定につながります。



### 【食材】

エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物を、バランスよく組み合わせましょう。味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたおやつがおすすめです。

＜おすすめの組み合わせ＞

- ・ふかしもち + 牛乳
- ・果物 + ヨーグルト
- ・お好み焼き + お茶



### 【開始時期】

離乳食が完了し、3回食が食べられるようになったころが、おやつを開始する目安です。



### 【食べる回数と時間の目安】

回数: 1日1~2回  
時間: 午前10時頃、午後3時頃  
おやつをだらだら食べ続けていると、食事の時間になってもおなかが空かないので、時間を決めて食べるのが大切です。



### 【量】

1日に必要なエネルギー量の10~20% (100~250kcal)程度を目安とし、次の食事に影響しないよう量を調節しましょう。



## 手作りおやつを取り入れましょう!

おやつ作りは、食べ物への興味が高まり、苦手な食べ物を食べるきっかけになります。さつまいもをつぶしてスイートポテトを作ったり、ホットケーキを焼いて飾り付けをしたりして、親子で楽しい時間を過ごしましょう。



### <献立紹介> お好み焼き

~4人分~



手作りおやつに挑戦!

(材料)

- |       |        |         |     |
|-------|--------|---------|-----|
| ・キャベツ | 葉3~4枚分 | ・油      | 適宜  |
| ・卵    | 1個     | ・豚肉     | 40g |
| ④・小麦粉 | 3/4カップ | ⑧・中濃ソース | 適量  |
| ・水    | 大さじ2   | ・かつお節   | 適宜  |

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボールに④と①を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、②を平たく広げ、豚肉をのせて蓋をして、蒸し焼きにする。
- ④焼き目が付いたら裏返し、火が通ったら、⑧をかける。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

10月は長野県の『野沢菜漬』を使った「豚肉と野沢菜炒め」を取り入れています。

