



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
寺園



「健康的なおやつ」で成長をサポート!

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。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ってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★ 健康的なおやつ選び方

栄養バランス

成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



食品添加物

添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。

糖分

糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質

油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★おやつとの与え方のポイント

量

おやつ量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

時間帯

食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

※お知らせ

このたび当園では、子どもたちの健康を考慮し、いくつかの食品・食材の使用を見直すことにいたしました。

【使用をやめた主なもの】

- ・一部の合成着色料（赤色3号、黄色5号、青色1号などを含む食品、日本では使用許可されているが海外で禁止されているもの）
- ・加工肉類（ウインナー、ハム、ベーコン、魚肉ソーセージ、チキンナゲットなど）
- ・マーガリン

【見直しの理由】

近年、これらの食品に含まれる一部の添加物について、「発がん性」や「アレルギー」など健康への悪影響が世界的に指摘されています。

日本では使用が許可されているものの、幼児期は吸収力が高く、影響を受けやすいと言われているため、当園では使用を中止いたしました。

また、加工肉やマーガリンにも、健康への影響が懸念される添加物や油脂が含まれていることから、併せて使用を中止いたしました。

【参考】対象着色料が含まれる食品

桜でんぶ（赤色106号）、鮭フレーク（赤色102号）、なると（赤色3号）、イチゴソース（赤色102号、黄色5号、青色1号）、チェリー缶（赤色104号）、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、マーガリン

牛乳くずもち

牛乳	200cc
片栗粉	35g
砂糖	20g

きな粉	適量
砂糖	適量

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかけてながら泡立て器でかき混ぜる。
- ②少しもったりしてきたら泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、容器に移して平らに伸ばし、冷蔵庫で冷ます。
- ④③をひと口大に切る。
- ⑤きな粉と砂糖を同じくらいの量で混ぜ、牛乳くずもちにかけて出来上がり。



こあら組さんがとうもろこしの皮むき
きりん組さんがフルーツゼリー作りを
しました!



7月誕生会プレート



7月誕生会ケーキ