

7月 給食だより

光徳保育園

☆ 「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。

○健康的なおやつの選び方

①栄養バランス

成長期の子どものに必要な栄養素（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。



②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。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

③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。

④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。

○「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！

●スナック菓子が良くない理由

- ・高エネルギー、高脂質、高塩分。ビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。

●甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。



おやつは時間と量を決めて、食事に影響のないようにしましょう。

親子で今日のおやつは何か良いかを話すのも良いコミュニケーションになりますね。

