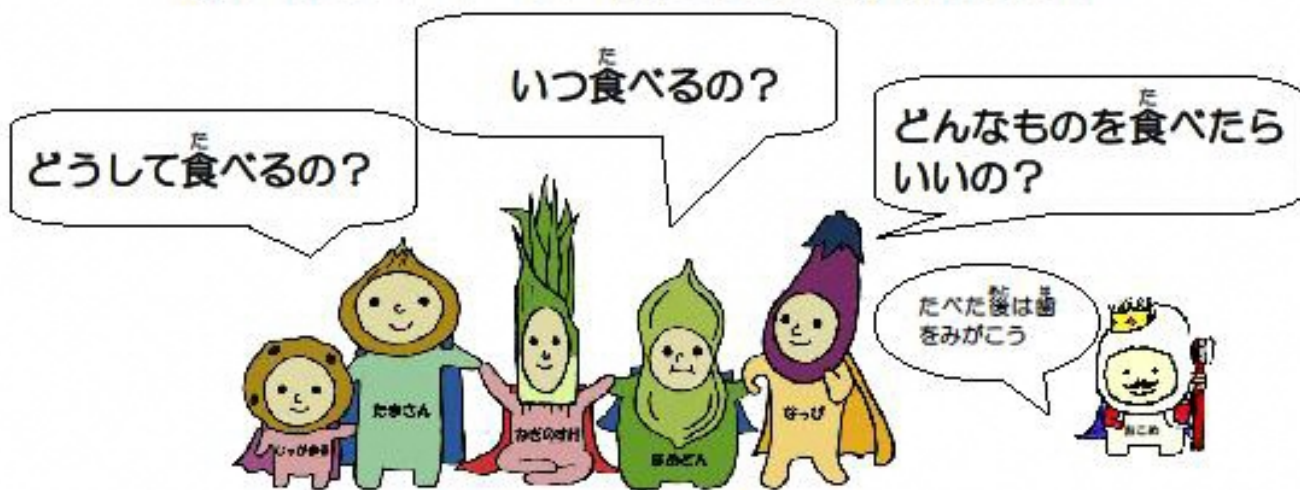


ぱくぱく通信 No.8

四條畷市食育推進関係会議

「おやつ」ってなあに？

～なわてレンジャーと一緒に考えてみましょう！～



【「おやつ」の語源】

昔、14時～16時頃を「八つどき」と言いました。この時間に間食を食べていることから「おやつ」と呼ばれるようになりました。

【幼児期～小学校低学年くらいまでのおやつについて】

幼児期から小学校低学年くらいまでの子どものおやつは、食事の一部として考える必要があります。3度の食事では、とりきれない栄養を補うためのものです。1日の必要量の約10～20%程度が目安ですから、量的に多すぎないように注意しましょう。

就学前幼児	100～200kcal程度
小学校低学年	150～300kcal程度

スナック菓子



＜保護者の方へ＞



「おやつ」ってどうして食べるの？

おやつは、子どもにとって楽しみの一つですが、幼児期～小学校低学年くらいまでの子どものおやつは「食事の一部」として考えます。

子どもにとっておやつは、栄養と水分の補給という大切な意味を持っています。体重あたりの比として大人よりも多くの栄養量を取り入れなければならない子どもは、大人と同じ3回の食事だけではとりきれません。



いつ食べるの？

だらだらと不規則に与えたり、食事間際のおやつは健康上「問題あり」です。ごほうびや、ご機嫌とりの交換条件に使わないようにして、時間と量を決めてあげましょう。

夕食前にはできるだけおやつを与えたくないものです。おねだりに対しては、味のない水分と、ちょっとつまむ程度のものを与え、おやつといえども食後の歯磨きは忘れないようにしましょう。



どんなものを食べたらいいの？

今の子どもの食事で気になるのは、毎日の食事で野菜類が欠落していることです。おやつで補おうとするのは大変ですが、チョコレートやケーキ、スナック菓子ばかりではなく、野菜を使ったおやつなどを工夫するとよいでしょう。

また、不要なお菓子、飲み物、アイスは買い置きをしない、子どもの目につかない状態にするなど、ちょっとした工夫も必要でしょう。

(保健センターでは、ご希望の方に手作りおやつのメニュー集を配布しています。)

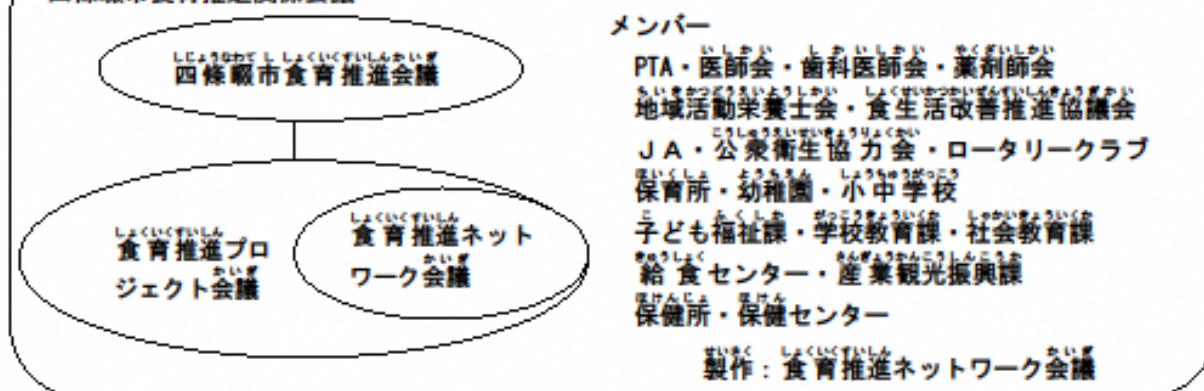
四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。

そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。

その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「おやつ」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

四條畷市食育推進関係会議



ぱくぱく通信 No.8

四條畷市食育推進関係会議

「おやつ」ってなあに？

～なわてレンジャーと一緒に考えてみましょう！～

どうして食べるの？

いつ食べるの？

どんなものを食べたらいいの？



みんなが大好きなおやつ。お腹が減ってついつい食べ過ぎて、ごはんができた頃にはお腹がいっぱい・・・なんてことはありませんか？おやつは食べ方や食べる時間によって、生活のリズムがくずれてしまったり、また、どんなものを食べるかによっても体に対する影響が違ってきます。自分の食べているおやつについて振り返りながら、どんなとり方がいいか考えてみましょう。



時間を決めて食べましょう

時間を決めずにダラダラ食べていると、食事のリズムがくずれ、「肥満」や「生活習慣病」「むし歯」「便秘」などを引き起こしてしまいます。

食べたら歯みがきじゃー



量・内容を決めて食べましょう

チョコレートやクッキー、アイスやジュースなど、糖分の多いものや、スナック菓子やフライドポテト、カップラーメンなど、脂質・塩分の多いものは食べすぎないように気をつけましょう。

※裏面にジュースに含まれる砂糖量や、お菓子のエネルギー量を書いてあります。見てくださいね！

保護者の方へ

飲みすぎ注意！！

糖分チェック(スティックは1本6g)

炭酸飲料	糖分	紅茶飲料	糖分
 9.2本(約557ml)	 9.2本(約557ml)	 6.5本(約397ml)	 6.5本(約397ml)
果実系飲料	糖分	スポーツ飲料	糖分
 9.3本(約567ml)	 9.3本(約567ml)	 5.7本(約347ml)	 5.7本(約347ml)


















※ ペットボトル1本500ml

チェックして適量を！！



食べ物の栄養成分表示をご覧になったことはありますか？
 食品の栄養成分表示をにご覧になったことはありますか？
 図のように、スナック菓子やパンなどには、思っているよりもたくさんの糖分量やエネルギー量が含まれている場合があります。
 毎日たくさん食べると虫歯や肥満、生活習慣病の原因になることも・・・。表示を見て、どんな栄養成分がどれだけ入っているのか、お子様と一緒にチェックしてみましょう。

食べすぎ注意！！

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)				
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
 2AL缶 35g とろろ 110g アム 20g チョコレート 15g スポーツドリンク 250ml マイル 250ml	 60g  60g  60g  60g 200ml 250ml	 90g  90g  90g  90g 110g 90g 130g 150g	 100g  100g  100g  100g 130g 150g 75g	 100g  100g  100g  100g 130g

※ 出典：「食事・ワンスガイド」を引用した栄養教育・食育実践マニュアル

四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。
 そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。
 その食育推進の一環として、毎年このリーフレットを作成していますが、今回は、「おやつ」をテーマに作成しました。ご家庭で話し合ったりして役立てていただけたらと思っています。

四條畷市食育推進関係会議

メンバー
 PTA・医師会・歯科医師会・薬剤師会
 地域活動栄養士会・食生活改善推進協議会
 JA・公衆衛生協力会・ロータリークラブ
 保育所・幼稚園・小中学校
 子ども福祉課・学校教育課・社会教育課
 給食センター・産業観光振興課
 保健所・保健センター
 製作：食育推進ネットワーク会議

食育推進プロジェクト会議
 食育推進ネットワーク会議