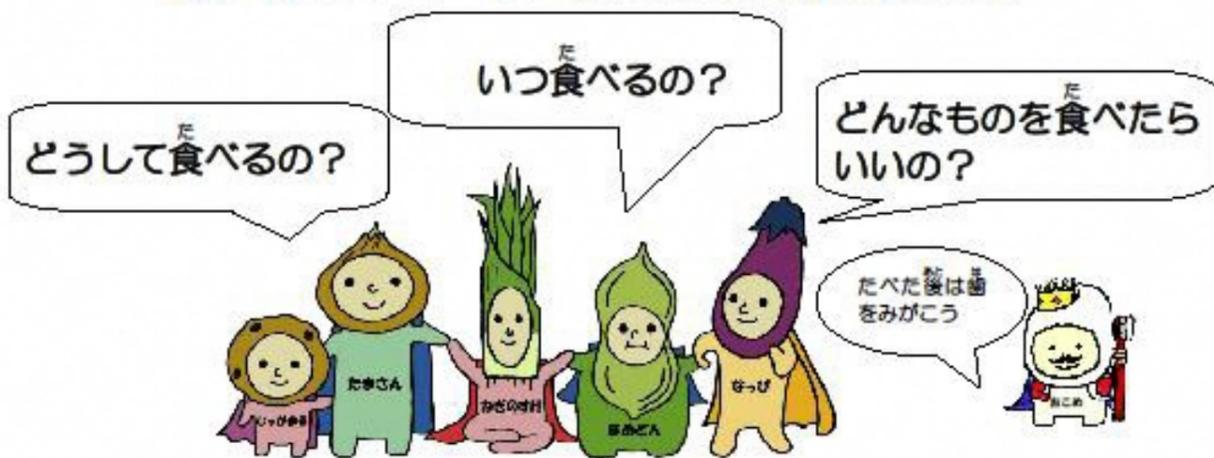


ぱくぱく通信 No.8

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

