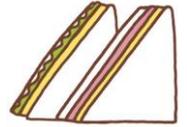




元気モリモリだより



おやつは第4の食事

子どもの胃は小さく、一度に食べられる量が少ないため、すぐにおなかいっぱいになってしまいます。しかし、育ちざかりの子どもは運動量も多く、三食だけではおなかが空き、栄養も足りなくなってしまう。健やかに成長するために必要なエネルギーや栄養を補うため、おやつが必要です。

1. おやつのは量は

食事の量の1割～2割（150kcal～200kcal）

2. おやつの内容は

1	適当に量があって、消化の早いもの
2	味があまり濃くないもの
3	甘すぎないもの
4	濃い着色のないもの
5	適度にかみごたえのあるもの
6	カルシウム、鉄、食物繊維がとれればOK



おすすめおやつ

おにぎり、サンドイッチ、ふかし芋、せんべい、だんご、ゆで卵、果物、するめ、麦茶、牛乳、ヨーグルト



3. おやつのは与え方

1	おやつのは時間を決めて与える（3食の食事に響かないようにする）
2	手を洗い、清潔にして食べる
3	スナック類を与える時は、適量を皿に取り分けて食べる
4	おやつを食べた後は歯みがきの習慣をつける
5	水分補給を忘れずに。飲み物は砂糖が入っていないものを選ぶ

元気モリモリレシピ（おやつ編）



東北では夏も旬なじゃがいも料理です

◆じゃがいももち◆

材料（4個分）

じゃがいも……………2個
 桜エビ……………6尾
 片栗粉……………小さじ2
 バター……………小さじ1
 塩・青のり……………適量



（作り方）

- ①じゃがいもは茹でる、または電子レンジで加熱し、つぶす。
- ②①が熱いうちに片栗粉と塩、刻んだ桜エビ、青のりを入れて混ぜ、手で持てるように5cmくらいの小判型にする。
- ③フライパンを熱し、バターを入れ、②の両面をこんがり焼く。

★ 食育メモ ★

じゃがいもの栄養は糖質が主な主成分です。他には、ビタミンC、カリウムが多く、じゃがいものビタミンCは糖質に守られて熱に強く壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

発行 令和2年7月19日 涌谷町健康課 健康づくり班

