



健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてです。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。しかし、胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつで食事だけでは不足する栄養を補います。2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給するのが理想です。



★おやつの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちな栄養素を補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。夕食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりに与えると、食事を食べられなくなる心配がありません。

栄養豊富な牛乳や豆乳 + 芋やバナナ

食事の一部を先に与える



・糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

食べさせたくないおやつ

- 菓子パン・ドーナツ
- スナック菓子
- ソフトドリンク(乳製品を除く甘い飲み物)
- 塩辛いもの(せんべい等)
- 甘いもの(チョコレートやケーキ)



甘いソフトドリンクについては、1日あたりの摂取頻度が、1回未満の子どもたちと比べて、1回以上の子どもの間では肥満児の発生が多いことがわかっています。さらにソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ない傾向にあることがわかっています。

・市販品を与える時には「食品表示」を確認

子ども向け製品の特長

- ・原材料がシンプルで食品添加物が少ない
- ・カルシウムや鉄の表示がある
- ・エネルギー(糖質・脂質)が一般製品に比べて少ない
- ・食塩相当量が一般製品に比べて少ない



大人が食べて「少しものたりなく感じる」ぐらいの味が◎

・誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的なおやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意を喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。

煎り大豆・ナッツ

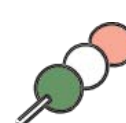
飴

グミ

こんにやく入りゼリー

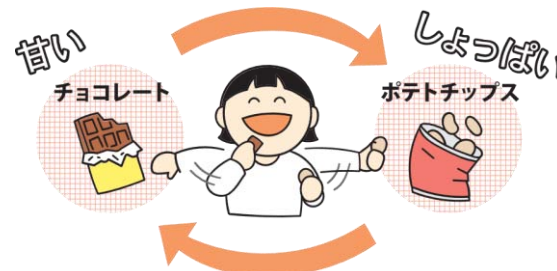
団子類

ドーナツ



・異なる味の「交互食べ」は避ける

異なる味を交互に食べると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられませんが、甘いチョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べることができてしまいます。

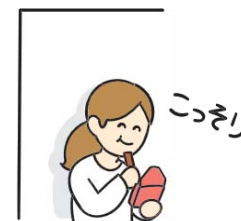


・おやつは決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供しましょう。いつもの場所で、お皿を用意し、適切な量を与えましょう。子どもは目の前に好きな食べ物があれば、たくさん食べてしまい、次の食事が食べられなくなることがあるので注意が必要です。

・「大人の嗜好品」と「子どものおやつ」を分ける

子どもは、新しいものを避けようとするため、大人が食べているものを、欲しがる姿はあまり見られません。ただし、目にする回数が多ければ多いほど好感度が増し、欲しがるようになるため、大人の嗜好品は子どもから見えにくいところで食べるようにしましょう。



献立表

2022年02月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
01 火	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれん草(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、ごまドーナツ	480 21.2 13 4.7	18 金	ミートスバゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/ミニレービスケット、/マカロニ・スバゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、/牛乳、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、納豆ごはん、牛乳	486 18 14.2 4
02 水	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、もやしとピーマンの和え物、みそ汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/ごまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/りんご、バター、さつまいも、砂糖、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、さつまいもとりんごの甘煮	424 14.7 11.2 3.4	19 土	ごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれん草(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	461 14.6 14.5 4.1
03 木	おにカレー、節分豆サラダ、けんちん汁	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールー、食塩、干しぶどう、焼きのり、にんじん、/いんげん(ゆで)、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、食塩、マヨネーズ、/鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、万能ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、ココア(ビュアココア)、牛乳、油、ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、恵方巻クレープ	453 17.8 15 4.5	21 月	ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁	牛乳、/おこめリング、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、オレンジ、りんご、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、フルーツヨーグルト	389 18 7.8 3
04 金	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのおえ物、かぼちゃのおすまし	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれん草(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、マカロニきな粉	448 19.3 12.2 3.8	22 火	ごはん、アジのパン粉焼き、コールスローサラダ、豆腐スープ	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/あじ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれん草(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、大豆蒸しパン	501 21.2 15.7 2.5
05 土	ピピンパ、ポテトサラダ、洋風わかめスープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	442 14.6 15.3 2.5	24 木	カレーピラフ、キャベツメンチかつ、アスパラサラダ、コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、洋風だしの素、食塩、カレー粉、/豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、卵、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩、こしょう、/木綿豆腐、ほうれん草(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/卵(白)、砂糖、卵(黄)、牛乳、油、小麦粉、食塩、砂糖、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、ロールケーキ	498 17.4 19.8 2.8
07 月	ごはん、鮭フライ、キャベツとりんごのサラダ、田舎スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	455 19.1 10.9 3.8	25 金	ごはん、タンドリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ、バナナ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれん草(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、ココアクッキー	418 16.8 9.6 2.8
08 火	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁、バナナ	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおりの	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、青のりポテト	461 15.6 13.2 3.5	26 土	ごはん、肉じゃが、みそ汁、オレンジ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれん草(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	441 14.7 14.1 2.8
09 水	カレーうどん、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳(50g)、/おやさいせんべい(5g)、/ゆでうどん(80g)、豚肉(肩ロース)(12g)、たまねぎ(20g)、しめじ(8g)、ごまつな(16g)、にんじん(8g)、かつおだし汁(96g)、しょうゆ(3g)、みりん(2g)、食塩(0g)、カレー粉(0g)、カレールウ(0g)、片栗粉(2g)、/キャベツ(30g)、にんじん(4g)、食塩(0g)、酢(0g)、マヨネーズ(2g)、/オレンジ(40g)、/牛乳(50g)、/ほうれん草(冷凍)(10g)、キャンディーチーズ(3g)、小麦粉(21g)、ベーキングパウダー(1g)、砂糖(4g)、食塩(0g)、牛乳(95g)、油(9g)	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、ほうれん草蒸しパン	416 13.4 12.9 4	28 月	ごはん、さけのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおりの、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、油、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、ツナパン	475 19.8 14.1 2.2
10 木	ごはん、ボークチャップ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/豚肉(肩)、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、バナナヨーグルト	426 17.9 13.9 2.1					
12 土	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、豚汁	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、豚肉(肩)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	447 17.7 16.2 2.2					
14 月	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/おこめリング、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれん草(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/絹ごし豆腐、牛乳、砂糖、油、食塩、小麦粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、豆腐のガトーショコラ	482 19.1 15 5					
15 火	豚丼、小松菜の納豆和え、中華スープ	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、豚肉(ロース)、にんにく、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、みりん、ごま、/ごまつな、にんじん、納豆、しょうゆ、/はくさい、木綿豆腐、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、りんごのコンポート	424 16.9 13.7 3					
16 水	食パン、ごぼうミートローフ、切干大根のサラダ、豆腐スープ	牛乳、/おやさいせんべい、/食パン、/豚ひき肉、木綿豆腐、ごぼう(ゆで)、たまねぎ、油、卵、パン粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/切り干しだいこん、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、/キャベツ、にんじん、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、小麦粉、牛乳、ベーキングパウダー、砂糖、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、バナナケーキ	450 17.8 14.9 4.8					
17 木	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれん草(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、チーズホットケーキ	472 18.7 15.1 3.1	献立や食材は事情により変更する可能性もあります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。				