

給食だより



8月の食育目標：おやつを上手に摂ろう♪

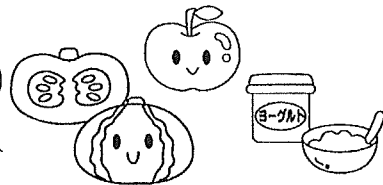
社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2019年8月26日(月)

★おやつとは★

子どもは胃が小さいので、一度に食べられる量は少なく、摂取できる栄養も限られてしまいます。そのため、おやつは1日3回の食事ではとりきれない栄養を補う働きがあります。

とくに、日ごろの食生活で不足しがちな鉄、食物繊維、カルシウムなどを積極的に取り入れると良いです！

野菜や果物はビタミンや食物繊維が豊富で、おやつにもぴったり！
上手に活用しよう♪

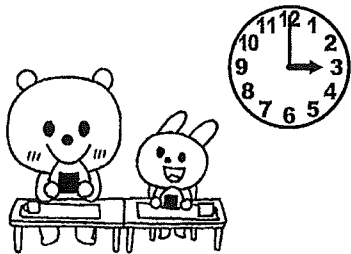


★時間★

おやつも食事と同様に、決まった時間に食べることが大切です。

1、2歳の頃は、10時と15時の1日2回ですが、3歳以降は15時の1日1回を目安に食べましょう。

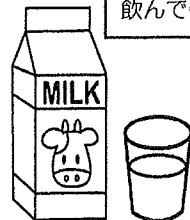
決まった時間に食べることで、食事のリズムも身につきます♪



★水分補給★

子どもはたくさんの水分を必要とするので、おやつを食べるときには、飲み物を一緒に用意してあげると良いです。水やお茶、牛乳の他にジュースなどを添える場合には、糖分の少ない果汁100%のものを選びましょう！

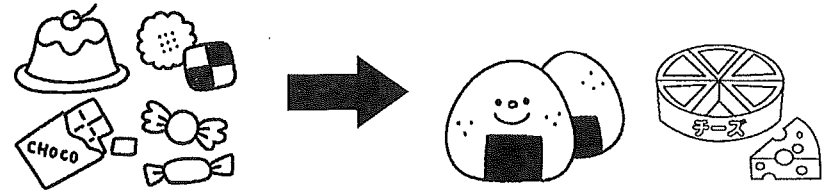
富士こども園では、毎日おやつと一緒にミルクを飲んでいきます♡



★おやつの種類★

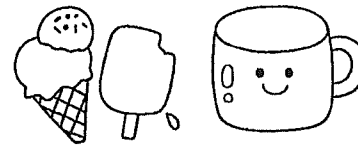
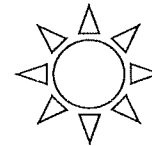
おやつは、お菓子や清涼飲料水だけではなく、おいもなどの野菜や、おにぎり、チーズ、サンドウィッチなども立派なおやつになります。

市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレートなどの少量で高カロリーになるものより、パンやせんべいなどのお腹にたまる感覚が得られるものが適しています！



まだまだ暑いこの季節！つつい冷たいジュースやアイスクリームをたくさん食べてしまいがちですが、冷たいものばかりを摂りすぎると、胃や腸に負担がかかり、体がだるくなるなどの夏バテにもつながります。ジュースなどの甘い飲み物を飲みたいときはコップに取り分けて飲むなど、量をきめて摂るように工夫しましょう♪

毎日水筒を持ってきてね♡



水分補給はこまめに



9月の食育目標は…

【食べ物の匂について知る！】

秋に美味しい匂の食材を見つけよう☆

