

しばらくの間、静かだった園内に子どもたちのにぎやかな声が戻ってきました。なんだか元気が湧いてきますね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。お正月はおせちにお雑煮、ごちそうがいっぱい！ついつい食べ過ぎてしまいますよね。では日頃の食事やおやつを食べ過ぎは…？今回は、子どもに適したおやつの内容や、与える際の注意点についてお話しします。

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」と捉え、栄養補給することが大切です。

○栄養豊富な食べ物を選ぶ

カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄分を含む豆製品、食物繊維が豊富な芋類、ビタミンが豊富な果物などを組み合わせるといいですね。



○糖質や油脂の多い物は避ける

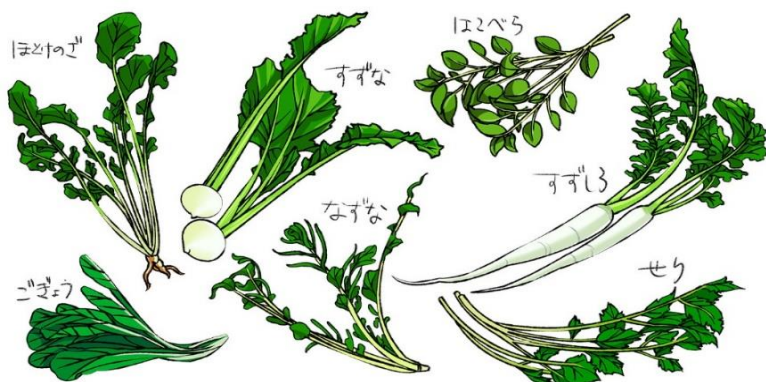
糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い物やスナック菓子は、次の食事に影響が出てしまうので避けたい物のひとつです。また、甘い物やスナック菓子を食べさせることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながることも…



○決まった場所・器で食べる

おやつは「食事」と同じように提供できるといいですね。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もあるので注意が必要です。

七草粥で今年も元気に！



年末年始で疲れた胃を休め、無病息災・健康長寿を祈願する七草粥。

園でも1月7日にいただきました。今年も元気いっぱい笑顔で過ごせますように～