



## 食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む  
【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和7年7月  
富士わかば保育園



冷たいものがおいしい季節になりました！冷たいものを食べ過ぎて食事に影響はでていないですか？おやつは一度でたくさん食べられない子どもにとって大切な栄養補給。第四の食事とも言われます。選び方によっては、虫歯や肥満になってしまうこともあります。上手におやつを選んで、暑い夏も元気に過ごしましょう。

### 健康的なおやつの選び方

・成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつが良いです。



- ・糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのがおすすめです。
- ・油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。
- ・塩分の摂り過ぎも、生活習慣病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。

### スナック菓子と甘いソフトドリンクに注意

- ・スナック菓子は高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渴くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。



食べ過ぎ  
依存性  
味覚への悪影響  
栄養バランスの偏り  
胃腸への負担増

- ・甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされ、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



7月28日の献立より

### 【メキシカンサラダ】

【材料 幼児5人分】

トマト	150g
きゅうり	100g
コーン缶	50g
黄ピーマン	15g

#### ☆ドレッシング

酢	15ml
油	10ml
砂糖	15g
しょうゆ	9g

#### 【作り方】

- ①きゅうりは、食べやすいコロコロの形に切る
- ②トマトは1cm角くらいの大きさに切る
- ③コーン缶は汁気を切っておく
- ④黄ピーマンは1cm角くらいに切って茹でておく
- ⑤①～④をボウルに入れ、盛り付ける。



☆印のドレッシングをかけて出来上がり♪



・月齢の小さいお子さんは、トマトの皮が食べにくいので、発達に応じてトマトの皮をむくなどの配慮をお願いします。