

7月 食育だより

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

令和7年6月27日
しんあい保育園

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方★

① 栄養バランス

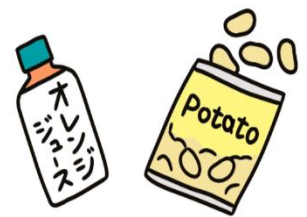
成長期の子どものに必要な栄養素（たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



② 「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。中毒性を高める可能性があり、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。



甘いソフトドリンクは糖分濃度が高いため、飲んだ後にさらに喉が渇き、また飲みたくなってしまうという悪循環が生じます。

！ 交互食べに注意！



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ることで、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。

ぶどう組職員イチオシメニュー

17日 ごはん あじのマリネ トマトサラダ タイピーエン オレンジ
食欲旺盛なぶどう組さんです！おかわりもよくして、たくさん食べています。
苦手なものも少しでも食べようとしてたり、頑張る姿が見られます♡

