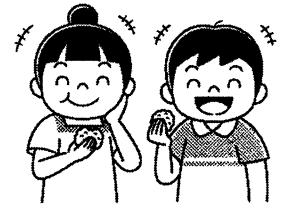


おやつについて

幼児期のおやつは、1日3回の食事で摂取しきれないエネルギーや栄養素を補い、水分を補給するという役割があります。そのため、食事の一部と考えて、おやつの量や回数、内容などに配慮してあげることが大切です。また、おやつの時間は子どもたちにとって、楽しいひと時です。食事とは異なった食べることの楽しさを感じる時間としても大切です。



おやつの内容

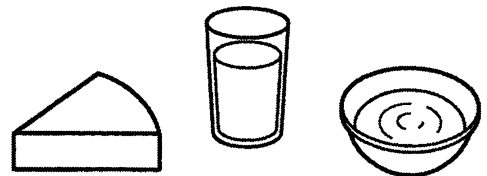
◎炭水化物を多く含んでいるもの
→エネルギーのもとになる

例:おにぎり、ふかしもち、白玉だんご



◎カルシウムを多く含んでいるもの
→骨や歯をつくるのもとになる

例:牛乳、チーズ、ヨーグルト



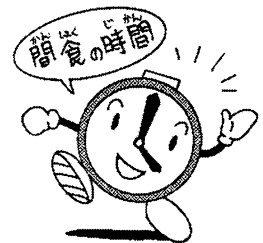
◎ビタミンや食物繊維を多く含んでいるもの
→体の調子をととのえるもとになる

例:果物、野菜スティック

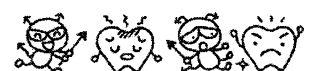


だらだら食いに気をつけて

時間を決めずにだらだら食べ続けていると、食事のリズムが崩れて1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。間食は時間を決めてとり、食事の2～3時間前にはひかえましょう。



歯を大切にしましょう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯みがきの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。朝、食後、就寝前の歯みがき習慣がつくように声をかけてあげましょう。