

食事を楽しめる

子どもになるために

今、必要なこと



子どものおやつ問題を考える
「おやつ」の悩み
子どもの役割は「栄養補給」「水分補給」「お楽しみ」

おやつ第一の役割は「栄養補給」

成長期の子どもは、エネルギーや栄養素を多く必要とするわりに一度に食べられる量が少なく、三



度の食事では足りません。「おやつは食事の一部」といわれるのはそのためです。

そのほか、汗やおしっこなどの代謝が活発であるため、それを補う「水分補給」の役割、また、リラックスして心を満たすための「お楽しみ」の役割もあります。大人が考える「おやつ」とちよつと違った意味合いがある点に注意が必要です。

「コリ気をつけよう」

・ダラダラ食べは厳禁
回数や時間、量を決めずにおやつ

つを食べる人に多いのが「ダラダラ食べ」。

テレビを見ながら何となくお菓子をつまんだりしていると、食べ過ぎに気づきにくく、むし歯のリスクも高まります。

食事もおやつも、「集中して、楽しく」がルールです。

・甘いものである必要はありません

例えば、おにぎりの形を変えてみたり、いつもと違う場所で食べたりと、甘さとは違つかたちで「お楽しみ」感が出せるといいですね。

～カンタンおやつレシピ～

バナナクレープの作り方

なるべく乳製品とセットにしてカルシウムもとるように心がけましょう

作り方

ホットケーキミックスに牛乳を混ぜて、油をひいたフライパンで焼きます。裏面がきつね色になったら、バナナをのせてくるりと巻いて皿に取ります。生地が冷めたら、食べやすいようにひと口サイズにカットしましょう。

材料（分量は子ども2人分）

- ・バナナ …………… 1本
- ・ホットケーキミックス 1カップ
- ・牛乳 …………… 1/2カップ
- ・サラダ油 …………… 少々