

さくら・キッチン

3月号

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもさんも大きく成長し、入園や進級を迎える頃ですね。子どもたちが元気に育つには食事はとっても大切です！食事についてのお困りごとは気軽に相談してくださいね♪

こどもの【おやつ】について



赤ちゃん用のお菓子があるけど、おやつってあげた方がいいの？



乳児の頃のおやつは、お菓子やジュースのことをいうのではなく、**【離乳食を補うもの】**という意味です。
まだまだ胃や腸の機能が未熟な子どもは、3回の離乳食からは栄養を摂り切れません。
そこで！**【第4の食事】**として**おやつ(補食)**を食べます。
【第4の“食事”】なので、ここでいうおやつは普段のご飯に出ているものことです。
ごはんやパン、果物や野菜、乳製品なんかも+αなおやつになりますよ。

基本的に**1歳になるまでおやつは必要ありません。**

おでかけなどで、離乳食がなかなか食べられない時など**“特別な時だけ”**利用するようにしたいですね。



幼児の場合、**【時間を決めて】**食べることも大切！
「欲しいときに言えばおやつが出てくる」という状態はやめましょう！

砂糖のあま〜い誘惑

お菓子やジュースは大人でもおいしいものですよ♪ 美味しく甘いものには砂糖がたくさん入っています。砂糖は中毒性が高く、1度食べるともっともっと欲しくなってしまうんです…！！
味覚がどんどん発達していく乳児期・幼児期にお菓子やジュースの甘みに慣れてしまうと、薄味のことを美味しく感じず、嫌がってしまうこともあります。
そうならないために、お菓子やジュースは出来るだけ控えて、素材本来の甘みで味覚を育てていきたいですね！



3月13日には子育て相談があります。
栄養相談もあるので、遊びに来てくださいね！



計測や歯科相談もありますよ☆

おやつにぴったり！
オススメ食材



バナナ

さつまいも

手で持って食べやすく
腹持ちもいいですよ

便秘解消にも
効果がありますね



ヨーグルト

子ども用のお菓子やジュースにも意外にたくさんの砂糖が入っていますⓉ
将来のためにもうまく利用していきたいですね！