



食育だより

きらら保育園 令和2年 9月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

夕食前のおやつ あげてもいい？

お迎えのときには「お腹がすいた！」といってくる子どもたち。保育園でおやつを食べていても帰宅して夕飯ができるまでに待ちきれないことがありますよね。少しの間でがまんさせられる時間であれば空腹は最大のスパイス、おうちで美味しいご飯をたっぷり食べられるよう子どもたちに頑張ってもらいましょう。そうでない場合にしても、お迎えから夕飯までの時間はそう長くはあいていませんので、与えるならば夕食時の食欲が減退しない程度でエネルギー量の高いものは避けましょう。



17時ごろからお腹がすいたといってくることには次のタイプが考えられます。

- ①活動量が多い。
- ②食が細く、一度にたくさん食べられない
- ③落ち込んだり、イライラしてストレスがある



夕食前のおやつの適量は100Kcal程度の量（下記参照）が一般的ですが、子どもの体格や食欲、運動量によっても多少異なります。その日の活動量や体調などもみよあげる必要があります。子どもは代謝が活発なので、水分補給させることでお子さんの空腹感はみだされてくれると思います。



《100Kcal程度までのおやつに適した食品例》

おにぎり	小1個	100kcal	トマト	中1個	40kcal
ぶどうパン	小型1枚(40g)	100kcal	梨	1/2個	40kcal
ふかし芋(さつまいも)	中1/2本	100kcal	りんご	1/2個	70kcal
ふかし芋(じゃがいも)	中1個	100kcal	いちご	大5粒(100g)	30kcal
みかん	中1個	40kcal	塩せんべい	2枚(30g)	100kcal
バナナ	中1本	80kcal	あんパン	小1/2個	80kcal
とうもろこし	中1本	100kcal	ホットケーキ(みつなし)	中1枚(30g)	80kcal

○活動量の多いお子さんの場合、夕食の支度をしながら、簡単に用意ができるトマトやりんごなど低エネルギーの食品を夕食前のおやつにするとよいでしょう。

○食が細く食事時間が長く、多くのものを一度に食べられないお子さんの場合、夕食の一部であるご飯や汁物が先にできていたら少し早めにあげましょう。その分、夕食はおかず中心に食べるようにするとよいでしょう。



○落ち込んだりイライラしている場合、甘えからおやつを欲しがることがあります。この場合、子どもに精神的な安定感をもたらす、親子のコミュニケーションをとるようにしましょう。年齢に応じてできる範囲で夕食の手伝いや調理体験を一緒に行うことで夕食まで楽しく過ごすことができるでしょう。

