

# 子どもと健康

令和5年5月（第284号）  
子どもの健康を考える会

さわやかな風が心地よい季節となりました。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、元気な笑顔がたくさん見られるようになり嬉しく思います。今回は、「子どもの間食について」保育所栄養士 清水 旬子先生にご指導をいただきました。



## 《子どもの間食＝足りない栄養素を補う》

成長が盛んな幼児期は、体重 1 kgあたりで比較すると、成人の約 2 倍の栄養素が必要となります。しかし消化器（胃腸）は小さく、3 回の食事だけでは十分な栄養素を補うことができません。そのため、おやつも食事の一部として位置づけられています。

その際のおやつは通常の食事で不足しがちな牛乳・乳製品、果物などがよいでしょう。

ただ、おやつを食べることで食事をとれなくなってしまう本末転倒なので、食べる時間や回数（1 日 1～2 回）を決めておき、通常の食事に影響しないことが大切です。

## 《ダラダラ食べと虫歯》

おやつを食べる時間をあらかじめ決めて、ダラダラ食べを防ぐことは、食事の時間が乱れることへの配慮だけではなく、乳歯の健康のためにもなります。

虫歯は、口の中への細菌が糖を分解して酸をつくり、歯の表面を溶かすことで起こります。溶けた歯の表面を修復（再石灰化）するのが唾液ですが、おやつをダラダラ食べることで、口の中に糖がある状態が長引いてしまい、唾液が歯を修復する時間が十分でなくなります。

おやつと食事の時間は、2～3 時間ほど空けるのが好ましいこと、夕食後におやつを食べないことが大切です。

## 《おやつ＝心の安らぎにもなる》

大人にとってのおやつは基本的には嗜好品ですが、幼児期のおやつは 1 日に摂取したい栄養素を補う補食の役割があります。そして、食事のマナーや食習慣である手洗い、「いただきます」などのあいさつ、おやつの食べ方などを自然な形で身につける機会でもあります。

さらに、おやつは子どもの心の安らぎにもなります。食事とは違う食材、調理、盛り付け、色彩、香りなどで、食べることの楽しさを味わうことができる大切なものです。

子どもと一緒におやつ作りなどをするのもおすすめです。親子あるいは兄弟、友達とおやつを通じて楽しみを共有できれば、社会性の発達にも繋がります。

## ♪♪# 子どもと作ろう！簡単おやつ ♪♪♭

・きな粉おにぎり

ごはん 適量	きな粉	2 g
	※砂糖	1 g
	塩	少々

\*食べやすい大きさに握ったおにぎりに  
※をまんべんなくつける。

・芋きんとん

蒸したさつまいも	100 g
砂糖	3 g
塩	少々

\*さつまいもをつぶし、砂糖・塩を混ぜ、  
ラップやビニール袋などで形を作る。

市橋保育所 保育所栄養士 清水 旬子

