



# Sukusukuworld Kitchenletter

2026年3月 栄養士 高橋 八重

3月はひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。入園した頃にはまだまだ小さく苦手な食べ物が多かった年長さんたちも、自分のペースでいろいろなものが食べられるように成長してきましたね。引き続き在園する子供たちも毎日の給食やおやつをしっかりと食べて来年度も元気に過ごしていきましょう。

## 【 おやつのおすすめ 】

おやつは食事で摂れない栄養素を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、炭水化物や果物、乳製品を組み込んで、なるべく手作りのものを心がけていきたいですね。

- ・米 おにぎり・おはぎ・チャーハンなど
- ・パン サンドイッチ・フレンチトースト・ラスクなど
- ・いも類 じゃがいももち・大学芋・いもようかんなど
- ・小麦粉 蒸しパン・ホットケーキ・クッキーなど
- ・乳製品 プリン・牛乳かん・フルーツヨーグルトなど



## おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

