

# たのしくたべようニュース

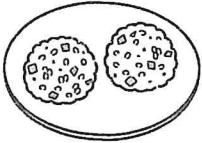

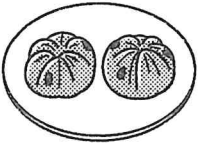

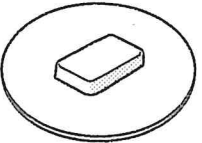
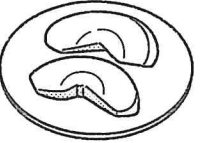
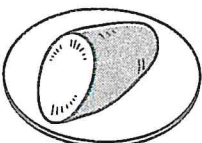
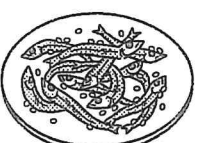
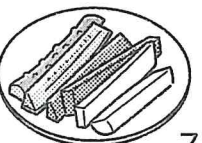
## おやつの大変な役割

幼児期の子どもは胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量を取りきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

### いろいろな おやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものなので、市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳・乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

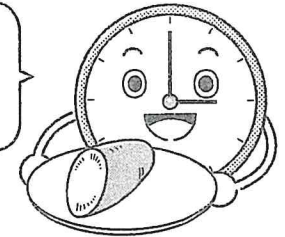


ごはんやパン、いもなどを使ったおやつ	牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ	野菜や果物などを使ったおやつ
 <p>ミニおにぎり</p>	 <p>牛乳</p>	 <p>かぼちゃの茶きん</p>
 <p>ジャムサンド</p>	 <p>チーズ</p>	 <p>りんご</p>
 <p>ふかしいも</p> <p>炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。</p>	 <p>ごまいりこ</p> <p>カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるもとになります。</p>	 <p>野菜スティック</p> <p>ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子をととのえるもとになります。</p>

## おやつは時間と量を決めましょう

おやつは食べる時間と量を決めて、規則的に与えます。おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでだらだら食べていると、食事の時間におなかがすかなかつたり、むし歯の原因になったりします。

食事に影響しない時間と量にしましょう



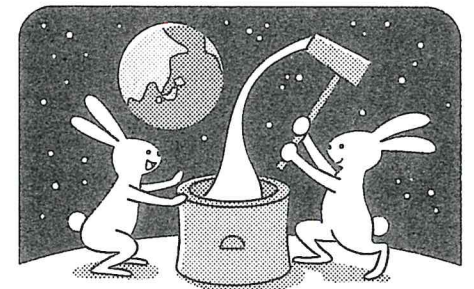
## ♪ おやつ時間は楽しい時間 ♪



おやつは、栄養を補うだけではなく、楽しみの時間でもあります。食事の時とは調理の仕方や盛りつけなどをかえて、見た目を工夫したり、子どもと一緒に簡単なおやつをつくったりしてみましょ。

## 今年の十五夜は9月24日

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜のことで。この日は、だんごやすすき、秋の収穫物などを供えて、月の美しさを眺めて楽しめます。9月24日には、ぜひ家族でお月見をしてみませんか。



### おいしい旬の食べ物

## さんま

### 秋の代表的な味覚です



さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。形が細長く、腹が銀色で、見た目が刀に似ていること、秋に多くとれる魚であることから、この漢字になったといわれています。

さんまには体によい油がたくさん含まれているので、秋にぜひ食べてほしい魚です。