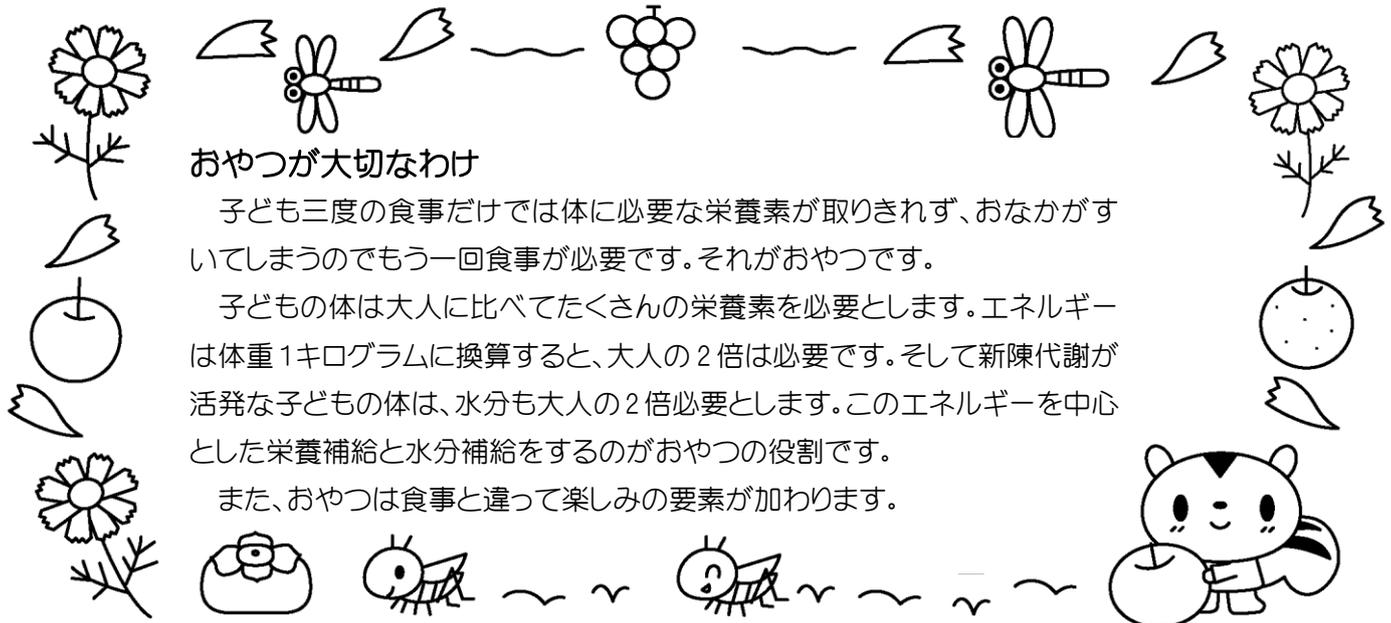




## ◎おやつは第4の食事◎



### おやつが大切なわけ

子ども三度の食事だけでは体に必要な栄養素が取りきれず、おなかがすいてしまうのでもう一回食事が必要です。それがおやつです。

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると、大人の2倍は必要です。そして新陳代謝が活発な子どもの体は、水分も大人の2倍必要とします。このエネルギーを中心とした栄養補給と水分補給をするのがおやつの役割です。

また、おやつは食事と違って楽しみの要素が加わります。

### おやつは1日1回、10歳くらいまで

おやつ、または間食を1日に何回も食べると肝心の食事がバランスよく食べられません。

普通の日の生活ではおやつは1日1回、昼食と夕食の間6時間～7時間なので、その中間に取ります。

おやつを必要とするのは10歳くらいまでです。それより年齢があがると、おなかがすいても我慢することで精神力がついてきます。食事の量も増えて、それまでの好き嫌いが減少します。

### 何をどのくらい食べるのか

おやつはお菓子や清涼飲料だけではありません。おいもやチーズ、おにぎりやサンドイッチなども取り入れてみましょう。おやつからとる栄養は、1日の食事量の10～20%です。

市販のものをおやつとする場合は、スナック菓子やチョコレート、アイスクリームのように少量で高カロリーになるものではなく、パンやせんべい、ビスケットなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します。食事にあてはめると主食の役割です。牛乳は主菜の代わり、季節の果物は副菜の役割です。

### 作ってみよう！！

◎かぼちゃの蒸しパン◎8個分

材料:冷凍かぼちゃ…150g

ホットケーキミックス…100g

牛乳(豆乳)…60cc

サラダ油…30cc

卵…1個

- ① かぼちゃは、1cm角くらいに切る。皮は付いたままでもむいてもOKです。
- ② ボールに卵、牛乳、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ①のかぼちゃを②の生地に入れて混ぜ、カップに流します。
- ④ 湯気が上がった蒸し器に入れ、蒸す。竹串などで刺してみて、どろっとした生地が付いてこなければ完成です。