



「健康的なおやつ」で成長をサポート！

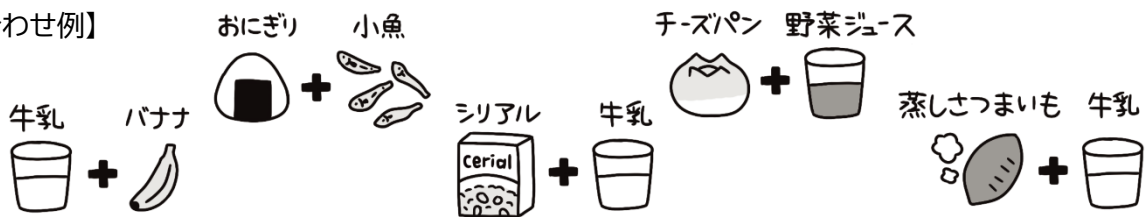
おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまう事もあります。

今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・**栄養バランス**: 成長期の子どもに必要な栄養素(たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランスよく含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



・**食品添加物**: 添加物(着色料、調味料、保存料等)が、なるべく少ない物を選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料で作られているものを選ぶのがおすすめです。

・**糖分**: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ない物を選びましょう。果物やイモ類など、自然な甘さのおやつを選ぶのも良いでしょう。

・**脂質**: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

・**塩分**: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

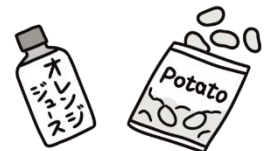
★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

- ・一日一回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことが分かっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取が少ないことが分かっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。さらに飲みたくなり、悪循環が生じます。



★おやつとの与え方のポイント

- ・**量**: おやつ量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのも良いでしょう。
- ・**時間帯**: 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- ・**シーン別**: 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



特別な日は、おやつ時間を、みんなで楽しむことを優先してもOKです。



食事の一部と考えて、決まった時間、決まった場所で健康的なおやつを食べましょう。

- ・**交互食に注意**: 甘いものと塩辛い物を交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存症
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増

★おやつタイムの楽しみ方

- ・**ピクニック気分を楽しむ**

お庭やベランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。



- ・**絵本を読んでからおやつタイム**

食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！

- ・**穏やかなゆったりタイム**

食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

- ・**一緒におやつの内容を考えて楽しむ**

今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。



保育所の取り組み

保育所では、みんなが安心して食べることができるように、アレルギーに対応した給食を提供しています。現在は卵を使用しない献立を提供しています。しかし導入当初、子どもたちや保育者もアレルギーに対する危機感が薄れヒヤリとしたことから、「おやつ」に卵を使用したものを月に数回提供することで、危機管理しています。その場合は「除去食」として、卵を使用しないおやつを提供しています。できる限り「除去食」対応していますが、食材によってはお弁当持参をお願いすることがあります。

2025年07月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	ご飯 ▲カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉、ツナ ◆すりごま 	玉ねぎ、キャベツ 人参、いちごジャム 水菜、白桃缶 黄桃缶、みかん缶 にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 246 mg
02 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 三温糖 ■小麦粉 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ▲ヨーグルト ◆豆腐 ▲クリームチーズ ●卵 みそ、かつおぶし	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ●▲チーズケーキ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 226 mg
03 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ■玉麩	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆きなこ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 塩こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 225 mg
04 (金)	ご飯 トンカツ 春雨サラダ ABCスープ	米、白玉粉 ■パン粉、■小麦粉 ■なたね油 上新粉、■マカロニ はるさめ、三温糖 片栗粉、◆ごま油	▲牛乳、豚肉 こしあん ◆豆腐 ハム(乳・卵無) ベーコン(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 パイオン、ワイン ソース 塩こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 177 mg
07 (月)	とうもろこしごはん 星型ハンバーグ ツナサラダ 春雨の中華スープ	米、なたね油 はるさめ、三温糖 片栗粉	▲牛乳 星型ハンバーグ (卵・乳無) ベーコン(卵・乳無) ツナ	キャベツ 人参、もやし ほうれん草 とうもろこし 水菜	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、中華味 ソース 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 セタゼリー ミレービスケット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 270 mg
08 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鯖(鮭:乳児) ◆油揚げ かつおぶし	人参 キャベツ 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 272 mg
09 (水)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ 切干大根 わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 247 mg
10 (木)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 こしあん ベーコン(卵・乳無) ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン パイオン、塩こしょう カレー粉 パセリ、バジル粉	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 194 mg
11 (金)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆乳、 ウィンナー(乳・卵 無) ◆すりごま かつおぶし	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウィンナーパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 228 mg
14 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ◆豆乳食パン 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉、◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、水菜 ピーマン、ねぎ わかめ、のり しょうが、にんにく	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 204 mg
15 (火)	ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鯛 ◆豆乳、豚肉 ◆油揚げ、みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 きゅうり ごぼう レーズン ねぎ、わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 263 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 7月23日(水)の「ぶどうのゼリー」は、6月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (水)	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ、片栗粉 なたね油、◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ●豆乳 ●卵 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし、ほうれん草 レーズン ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆●マーラカオ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 223 mg
17 (木)	ご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 わらび餅粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ、◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ、白菜 玉ねぎ、人参 ほうれん草 ねぎ しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 ミルクわらびもち	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 240 mg
18 (金)	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ ももゼリー(P)	■▲ロールパン (卵無) 米、さつまいも はるさめ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	酢、淡口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 189 mg
22 (火)	ご飯 揚げ魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 230 mg
23 (水)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ、人参 いちごジャム 水菜、小松菜 ねぎ、レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 223 mg
24 (木)	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツとほうれん草の磯香和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖	▲牛乳 さくら ◆豆乳 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ のり	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 227 mg
25 (金)	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶、キャベツ りんご、りんご しょうが、レモン汁 にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 アップルケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 208 mg
28 (月)	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツ メンチカツ(卵・乳無) ベーコン(卵・乳無) ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 みかんジュース きゅうり、コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 397 mg
29 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 塩鮭(鮭・乳児) ▲カルピス さつまあげ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 245 mg
30 (水)	ハヤシライス スパゲティサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■スパゲティ ■押麦 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ハム(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 コーン 三度豆	マヨドレ ▲■ハヤシルウ ケチャップ、ワイン ソース、淡口しょうゆ 酢、濃口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 212 mg
31 (木)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 夏野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ みそ、かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、なす 水菜、ピーマン ねぎ、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ ワイン みりん	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 204 mg



園庭でトマト・きゅうり等の夏野菜を栽培しています。
年長児が水やりや収穫のお世話をしています。
収穫した野菜は給食に使用しています。