



給食だより



2025年 9月
脇田こども学園

9月に入ると、まだまだ夏の暑さが残っているものの、時おりさわやかな風が吹き、朝夕は過ごしやすくなって、次第に秋らしくなってきます。涼しさが増すにつれて夏に落ち込んでいた食欲も回復し、また、運動会に向けての運動量の増加に伴い、さらに食欲が増してくることでしょう。その反面、夏の疲れが出てくる時期でもあるので、水分・栄養補給ともに十分に注意してあげてください。



『おやつ』は子供の成長に大きく関係する



こんな症状がある場合、おやつは重要です。

食べながら寝る

遊び食べをする

食べムラがある

少食・欠食



動きが活発で脳や体の成長の著しい子供たちには、大人以上に多くのエネルギーが必要です。

しかし、子供の胃袋は大人の1/3の大きさしかありません。1回の食事から摂るエネルギーが少ない子供たちにとって、『おやつ』は栄養補給ができ、元気の源となります。そして、何より楽しい時間になります。

おやつは、ダラダラ与えず、回数を決めて与えましょう。2歳頃までは午前と午後に1日2回、3歳を過ぎれば午後に1日1回で良いでしょう。また、子供は目の前にあると、いくらでも食べてしまうので、量を決めて、3度の食事にひびかない程度にしましょう。

おやつと言えども、発育期の子供が活動したり、成長するための大切な時間です。食事では摂りにくい牛乳や乳製品を中心に、甘くない飲み物や果物・菓子類を上手に組み合わせさせてあげましょう。