

# ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち  
左近山放課後デイサービス たんぽぽ  
管理栄養士 山田恵子

子供の食事  
なぜなぜ

## 幼児期の間食 part3

Part2では、清涼飲料水についてお話をしました。

幼児期の間食で、避けていただきたいは、菓子類を食事に利用すること。

しっかり食事を摂らずに、お菓子が食生活の中心になってしまうことや甘味食品・飲料に偏ったおやつは、は避けたいと考えます。食事までに、お腹がすいておやつをたくさん食べ、食事の時に食べられなくなると、いう悪循環に陥ることもあります。

Part1でも、お話ししましたが、幼児期は、成人に比べ、体重当たりの必要なエネルギーは多く、消化器は未熟であり、3回の食事だけでは不足になるため間食で、エネルギーを補給します。

あくまでも、3食の食事で足りないエネルギーの補充なので、食事までに、お腹がすいておやつをたくさん食べ、食事の摂取が少なくなるという悪循環に陥ることもありますので注意しましょう。間食の時間を決めずに食べさせることは、生活リズムを乱す原因ともなります。

運動や遊びなどでのエネルギーの発散が少ないと、食欲がわかず食事量が少なくなります。食事やおやつを通して、適切な栄養補給、食習慣、社会性の獲得などに広がるのが、この時期の好ましい食生活や食行動になり、それらのもとになる、おやの食生活も同時に考えることが必要です。

参考・引用文献 田角 勝：子供の摂食嚥下サポートガイド

今月の簡単  
もう1品

## お鍋を汚さずパッククッキング

### 材料

- 大豆ミート(粒状・乾燥)5g
- 鶏ささみ缶 小½缶
- 緑豆春雨 10g
- A(水 50g、中華だし 小さじ½、みそ 小さじ 1、醤油 小さじ 1 砂糖 小さじ½、豆板醤 適量、おろししょうが・おろしにんにく(チューブ) 各々お好みで少々)
- ごま油小さじ½、



### 作り方

1. 春雨は5cm長さに切る。大豆ミートはぬるま湯でもどし水気をしぼる
2. ポリ袋にAを入れよく混ぜ、1を加え袋の外からやさしく混ぜる。
3. 袋の空気を抜きしっかり縛る。
4. 15分加熱後、袋を開けごま油をかける。(エネルギー130 kcal たんぱく質 11.2g 脂質 2.9g 食塩 2.1g)