

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 part1

幼児期は、発育のために、大人のように1日3回だけの食事では栄養が不十分であり、食事の間に1～2回の間食が必要と言われてきました。成人に比べて、体重当たりの必要なエネルギー量は多く、消化機能は未熟であり、3回の食事だけでは必要なエネルギーが不足してきます。このため、必要なエネルギーを摂取するには、3回の食事以外に食べる必要があり、それが間食になります。

しかし、最近では、子どもの栄養状態の向上とともに間食の考えは変化し、子どもの間食は栄養補給だけでなく、親や家族、友達とのコミュニケーション、社会性や経験の場にもなるといった広い視野から考えられています。

間食の考え方は社会的な状況においても変化します。夕食以降に食べるものは、間食に含めません。が夜食は夕食後2時間以上経過してから寝るまでの間に食べることを指しますが、子どもの生活が夜型になることにより、1歳児40%、2～3歳児では30%が夜食を摂っているそうです。

睡眠中は胃の活動が鈍るので、就寝前に物を食べると消化不良を起こしやすくなります。

すると、朝ごはんが食べられないという事態に陥ります

次回も引き続き幼児期の間食についてです。

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 ポテトチップス de オムレツ

作り方

- 材料
- 卵 1個
 - ポテトチップス 10枚
 - 冷凍ほうれん草 10g
 - 牛乳 10ml
 - ケチャップ 適量

1. 湯煎用ポリ袋にポテトチップスを入れつぶす。
2. 残りの具を1に加え袋の外からよく混ぜる。
2. ポリ袋の空気を抜き、オムレツ型にしたいので袋のふちに寄せてしっかり縛る。
3. 20分加熱する。

ツナ缶・チキン缶・アサリの水煮缶を入れてもおいしい。

