

# 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 たんぼぼ  
管理栄養士 山田恵子

子供の食事  
なぜなぜ

## 幼児期の間食 part2

幼児期は、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、それが間食とのお話をPart1でお話しました。

間食の内容が気になる場所ですね。

市販の菓子類(特に糖分や油脂の多い菓子類)や甘い甘味料の摂取が多くなると食事に影響が出ます。

特に注意していただきたいのが、液体は、透明で天然水と書いていますが、甘味料の入っている飲み物です。〇〇&天然水と書いてあると、水と間違えやすいですが、実際は、清涼飲料水です。お子さんが飲む時には、ラベルの裏にある品名を確認して下さいね。ここがトリックで、商品名と品名は違います。知らないうちに、天然水だと思っていたら清涼飲料水を飲ませていたなんてこともあります。

また、スポーツ飲料は、大人用は、使わずに子供用のスポーツ飲料を使ってください。子供用のスポーツ飲料は、大人用と比べ糖質(炭水化物)の含有量が半分、浸透圧も子供に合わせてあります。

次回も幼児期の間食についてお話します。

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

- 玉ねぎ 1個
- トマトジュース 200ml
- ブイヨン 4g

### 作り方

1. 玉ねぎの皮をむき火が通りやすいように十字の切り込みを入れる、湯煎用ポリ袋にトマトジュース、ブイヨンを入れ袋の空気を抜きしっかり縛る。
2. 20分加熱して火を止めそのまま15分蒸らす。

とてもやわらかく、やさしいお味なので高齢者や乳幼児にもおすすめ。

