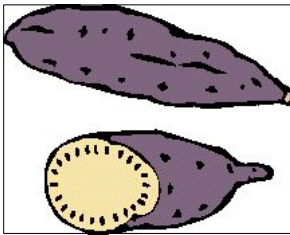


子どものおやつ



- 子どもの小さな胃袋では、成長や運動量に見合うだけの食事を三回でとることはできません。そのため、三食以外の食事が必要となります。
- おやつとは、御八つと書きます。八つとは八つ時のこと、午後2時から4時ごろをさします。一昔前までは、お三時ともいっていましたが、まさに三時ごろにとる食事なのです。
- したがって、おやつという言葉にはお菓子を食するという意味はありません。あくまでも食事をする事なのです。
- ただし、三食以外に食事を作るのはたいへんです。手を抜いた食事にすればいいのです。わかりやすくいえば、オカズのない食事でもよいのです。
- 主食になるものが一番です。やはり、おにぎり和水が一番簡単、安上がり、健康的です。



●おやつ番付●

おすすめ	おにぎり, 餅, やきいも, いも類, 干しいも, とうもろこし
楽しみ程度に (多くならないように)	豆類(炒り豆), 種実類(甘栗, 銀なん, くるみ, ピーナッツ) ドライフルーツ(柿, ぶどう, いちじくなど), せんべい, くだもの
まれにしたい	和菓子(まんじゅう, 大福など), パン, たこ焼き
避けたい	洋菓子(クッキー, ケーキ, プリン, アイスクリーム, チョコレートなど) スナック菓子, 菓子パン
絶対に避けたい	乳酸菌飲料, 清涼飲料水, 炭酸飲料, スポーツドリンク

