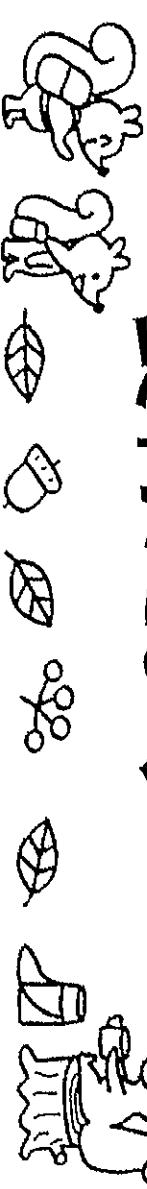


# おやつ選び



## ☆おやつ選びのコツ

☆市販されているものでもよいおやつはたくさんあります。

「おやつ=甘いお菓子」

幼児期は胃袋がまだ小さいので1日の食事では成長や運動に見合った食事をとることができません。おやつ=おかしと勘違いしていませんか。

☆おやつは子どもにとって、4番目の簡単な食事です。

一番のおすすめおやつはこれでOKです。

☆甘い飲み物だけは絶対に与えてはダメ!

子どもに一番適している飲み物はカロリーのない水、麦茶、番茶です。

お菓子、あめ・・・よりも怖いのが甘い飲み物です。白砂糖よりも薬品に近いものです。

☆野菜ジュースも…

食塩や砂糖不使用の野菜ジュースでも体の小さい幼児にはたった1~2杯程度で糖の過剰摂取やカロテン血症にもつながります。

おやつ何でもQ&A

### Q. スナック菓子はなぜいけないの?

A. 薬と油のかたまりで、食品とは思えないからです。スナック菓子の表示欄には、「乳化剤」「調味料」「酸化防止剤」...と、食品添加物だけです。添加物の問題はあまりに神経質になりすぎるのも考え方ですが、スナック菓子に使われている添加物は、その範囲をはるかに超えています。食品というよりは添加物を食べているようなものです。

### Q. 濃縮還元果汁って何ですか?

A. 100%ジュースのほとんどが濃縮還元果汁と表示されています。濃縮還元というのは、生産された果物を一度しぼって粉末にして凍結します。それを水にとかして還元し、ジュースにしたもののです。香料をはじめ、いろいろな添加物が入っています。果物は凍結して水にとかすと香りが変化してしまうため、香料を入れているのです。どうしても飲むというのでしたらストレートジュースのほうがよいですが、甘い飲み物は基本的にどれもすすめられません。

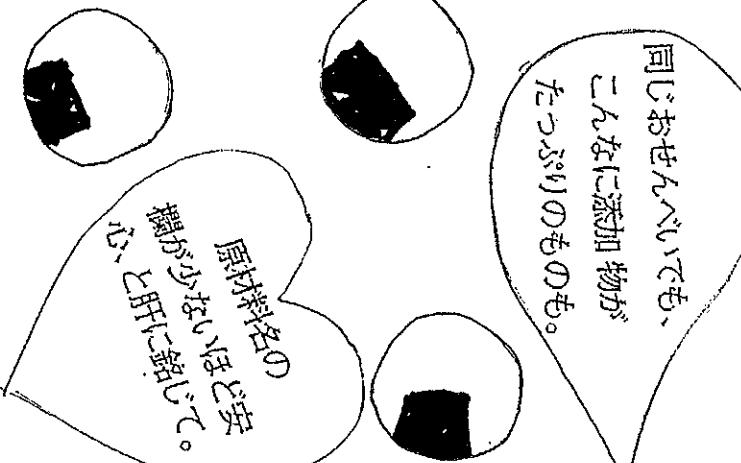
ではなく米や麦などの穀類、芋、豆などの素材から作られたシンプルなものを選びましょう。また、同じせんべいでも添加物がたっぷり入っているものもあります。

原材料の欄や産地をしっかりチェックしましょう。

よくない例

同じせんべいでも、こんなに添加物がたっぷりのものも。

原材料名	うるち米、穀物油脂、白糖、しそ油、はちみつ、でん粉、麦茶、かぶお節工房、豚脂粉乳、ゼラチン、昆布エキス、乳業オリゴ糖、芋、芋、たんぱく加工分離液(どうめき、芋、芋)、昆布エキス、生クリーム、調味料(アミノ酸類)、着色料(カラメル、バフカニア葉、酸化防止剤(ローズマリーフラワー葉)、抗生物質(ローズマリーフラワー葉))、小麦(小麦を含む)
------	---



有機栽培のもち米を使ったおかき	
品名	素麺おから
原材料	有機米菓
原材料	機うちるもち米
原材料	おののき
内包装	1.1枚
原材料	0.2.7.4
原材料	0.3.1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27

★有機JASマークつき、材料もシンプルで、安心感もバツグン



### ☆市販のおすすめお菓子

◎干し芋・・・この時期が旬。

そのまま食べてもオーブントースターで温めてもおいしいですよ！  
国産でないものもあります。

☆市販の物を買ふときには産地名をよく見て、  
国産品を選ぶようにしましょう！！

発行 浦添市勢理客	2-18-27 園長 比嘉 富子 担当 すみれ組
--------------	--------------------------------

☆おやつメニュー☆  
おやつとおやつが異なるのは  
できるだけお菓子をやめて手作り  
をと思い変更しています。

日	曜
1 火	ミニゼリー、ミルク
2 水	ウエハース、バナナ、ミルク
3 木	せんべい、オレンジ、ミルク
4 金	田芋ケーキ、リンゴ、ミルク
5 土	おにぎり
6 日	
7 月	ピスケット、ミカン、ミルク
8 火	焼き芋、ミルク
9 水	スコーン、ミルク
10 木	クラッカー、リンゴ、ミルク
11 金	味付小魚、バナナ、ミルク
12 土	おにぎり
13 日	
14 月	ヒラヤーチー、リンゴ、ミルク
15 火	せんべい、大根、麦茶
16 水	クリッキー、ミルク
17 木	鮭と大根葉のおにぎり、麦茶
18 金	誕生日ケーキ、メロン、ミルク
19 土	おにぎり
20 日	
21 月	もちもちボールドーナツ、ミルク
22 火	ごぼう、リンゴ、ミルク
23 水	天皇誕生日
24 木	カップケーキ、昆布、ミルク
25 金	天ぷら、ミカン、ミルク
26 土	おにぎり
27 日	