

平成22年情報総合演習 卒業論文

子どものおやつ

3E 19-1040

米永奈里

おやつ

《はじめに》

なぜおやつについて調べようと思ったかという、保育園や託児所で必ずあるおやつの時間を実習やアルバイトで体験し気になったからです。まず、様々な種類があるなど感じました。そして食べ方もそれぞれですが、どの子どもともおいしそうに食べる姿が目立ちます。保育の勉強をしているので、おやつが大事だということは何となく知っていましたが、子どもがおやつを食べている姿を見てもっと詳しく調べてみようと思いました。

《おやつの重要性》

おやつが好きな人は多いことでしょう。市販のお菓子は多くの砂糖や塩を使っており、人々が好むような味付けがされています。その事から、私も含めてですが、女性の多くはカロリーを気にして量や回数を制限している人も多いと思います。ですが、子どもにとっておやつとは、大切な意味を持っているのです。

子どもの食事・発育・発達によると、

「大人よりからだ小さい子どもは、当然必要な栄養量も少ないのですが、差はわずかです。これを体重1kgあたりに換算すると、大人よりも子どものほうが多くの栄養量を必要とすることがわかります。」（表1、2参照）

とあります。

表1 お母さんと子どもの栄養量

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	ビタミンC
3～5歳(男)	1400kcal	25g	550mg	40mg
30歳(女)	2000kcal	40g	600mg	85mg

日本人の食事摂取基準（2005）

表2 お母さんと子どもの体重1kg当たりの栄養所要量の比較

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	ビタミンC
3～5歳(男)	84kcal	1.5g	33mg	2.4mg
30歳(女)	38kcal	0.8g	11.4mg	1.6mg

日本人の食事摂取基準（2005）

上記の表から見て分かるように、必要な栄養量は大人の方が当然上回っているのですが、1kg当たりの栄養所要量では子どもの方が上回っているのです。栄養素を満たすためといって、ビタミン剤などの補助食品で補おうとすると、逆にアンバランスになってしまい問題になってしまいます。そこで、3回の食事では摂りきれなかった栄養分はおやつで補わなければならないのです。なので、子どもにとっておやつとはとても大事な意味をもっているのです

《おやつの回数・時間・摂取量》

回数としては、2歳くらいまでは1日2回、2～3歳以上は1日1回程度です。ですが、小学校の低学年くらいまでの子どもは3回の食事では栄養が摂りきれないとされているので、それくらいまではおやつを食べる際には栄養量を気にして食べたほうが良いということです。小学校の高学年以降は3回の食事でも1日の栄養量を摂ることができるので、おやつの食べすぎで夕食が食べられないといったり、肥満になったりしないよう気をつけることが必要になると思います。

また、おやつを食べる時間はどうでしょう。栄養量を補うためにおやつをただあげれば良いというわけではありません。毎日決まった時間に食べることが大事なのです。2歳未満では、午前と午後の決まった時間を決めて食べることが大切です。しかし、そうやって決めた時間以外にも喉が渇いたり、お腹が空いたりします。その時は麦茶やウーロン茶などの味がしない水分を与えることが一番良いようです。

さて、おやつはだいたい何キロカロリーくらいが望ましいのでしょうか。表を見てみましょう。

表3 年齢別にみた1日の必要エネルギー

		1日のエネルギー	おやつからのエネルギー
1～2歳	男	1050kcal	105～210kcal
	女	950kcal	95～190kcal
3～5歳	男	1400kcal	140～280kcal
	女	1250kcal	125～250kcal
6～7歳	男	1650kcal	165～330kcal
	女	1450kcal	145～290kcal

日本人の食事摂取基準（2005）

とあります。1日の栄養量の10～20%が目安ということになります。なので、チョコレートやスナック菓子などの比較的高カロリーなおやつの場合量をしっかり調整しないとすぐに摂取量をオーバーしてしまう恐れがあります。また、スナック菓子は塩分も多いで

す。子どもの1日の塩分量は6歳児では約3.3gです。これで、おやつがポテトチップスを1袋丸々食べてしまったら1日の塩分量の約25%も摂ってしまうことになるのです。本当なら3回の食事の中で塩分も正しく摂取したいのですが、おやつで摂りすぎてしまうと食事を塩分控えめにしたり、摂取オーバーせざるを得なくなったりするかもしれません。その点も考えておやつを与えることが必要となるのです。

スナック菓子についてのデータが次のようになっています。

スナック菓子の塩分相当量と1日の塩分に占める割合

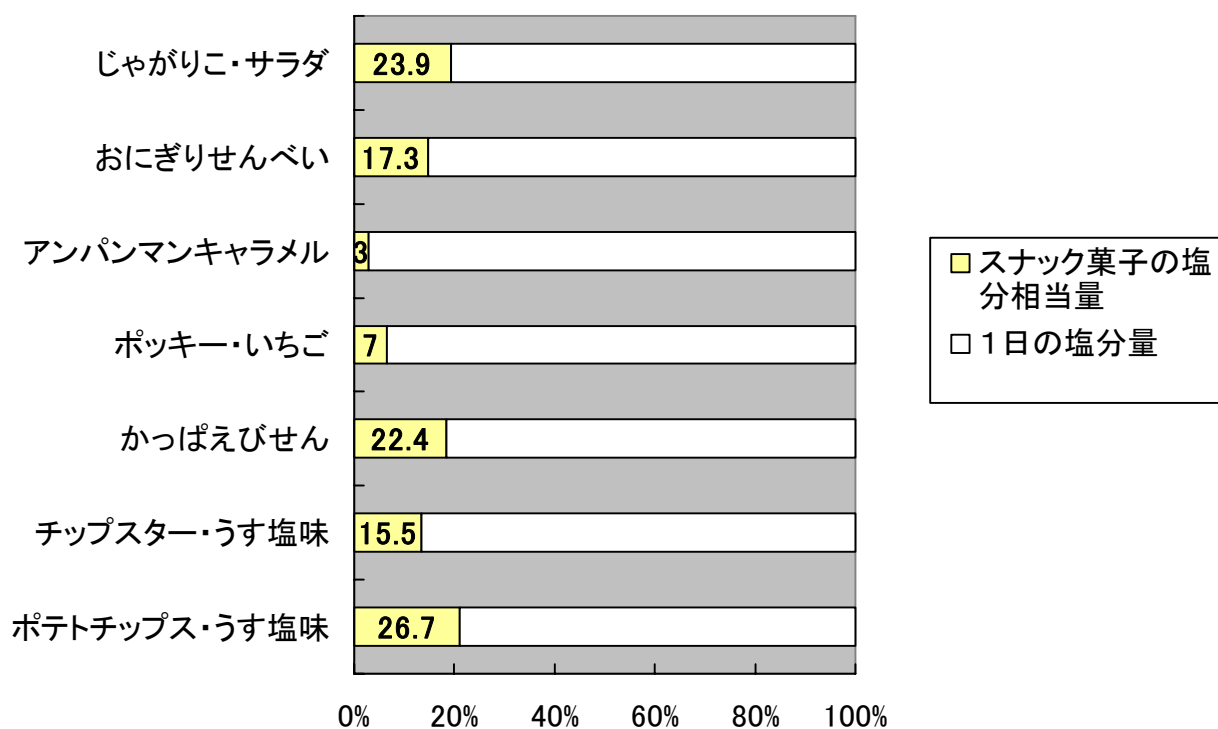
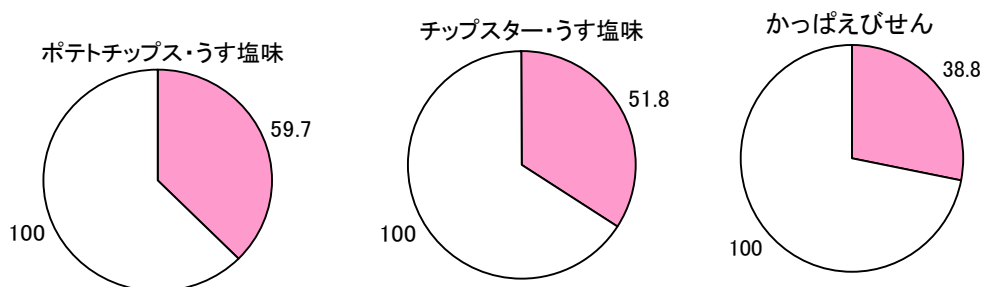
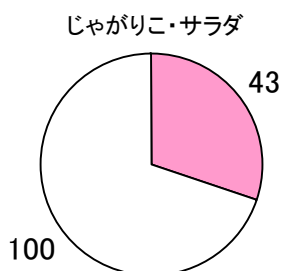
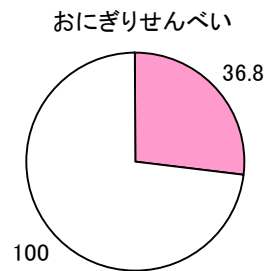
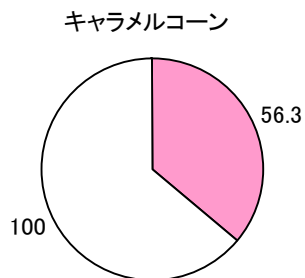
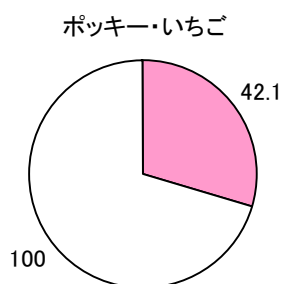


表5 各スナック菓子のエネルギーに占める脂質エネルギー比





塩分から見てみましょう。「ポテトチップスうす塩味」の塩分は0.88gです。子どもの一日の塩分量は3.3gなので、「ポテトチップスうす塩味」を一袋食べると一日の塩分量の26.7%摂ることになります。3食の食事から摂ることが望ましいのですが、スナック菓子を食べてしまうと一日の塩分量の10～20%も摂ってしまうことになります。

スナック菓子を食べる時は、量は少なめで塩分があまりない他のお菓子を与えると良いでしょう。

そして、次に脂質を見てみましょう。スナック菓子を食べ過ぎて食事が十分に摂れない子どもは、脂質のエネルギー比が高すぎて生活習慣病になってしまう恐れがあります。日本人の食事摂取基準によると、資質のエネルギー比は20～30%ですから、表5のスナック菓子は非常に高い比率となります。

以上のことを踏まえておやつメニューを考えることが大切だと思います。

《おやつ環境》

小学校高学年になると一日3度の食事では一日の必要量が摂れるようになるので、おやつは必要なくなってきました。しかし、まだまだお菓子を食べたい年齢です。いきなりおやつは必要ないといっても難しいことです。食事に影響しない程度の量を与えたり、

夕食を少し早めたりいうように生活リズムをその状態に合うようにする必要があります。

おやつは毎日決まった時間に食べることが大切です。2歳未満では、午前と午後の2回、おやつが必要となります。保育園に子どもを預けている場合、多くの保育園では2歳未満児には午前のおやつを設けているので、朝食の時間が遅いとその後の食事に影響してしまいます。保育園によっては、午前のおやつを設けない園が増えていますが、昼食の時間を少し早めの11時に設定しています。




このように、子ども一人ひとりのライフスタイルを見て園ごとに考えることが望ましいと思います。

また、2歳以上なら一日1回のおやつで大丈夫です。4時間くらい腹もちできるようになっているので、朝食、早めの昼食、おやつ、夕食の4回の食事と考えれば良いです。個人個人の体調を確立していくためには、この4回の時間を一定に保ち、生活リズムを確定することが重要となります。親の都合で早めたり遅くしたりしないようにしましょう。

《夕食前のおやつ》

「ジュースちょうだい」「おやつ食べたい」という子どものおねだりは、夕食が近いからできるだけ与えたくないと分かっているながらも、つい子どもの強い要望に押されてしまいがちになってしまうと思います。そんな時は、水や麦茶などを飲むことが望ましいです。しかし、それでも落ち着かない場合は夕食に影響がなく、ちょっとつまむ程度のおやつを与えましょう。(表6参照)

表6

	おにぎり 小1個 (100kcal)		りんご 1/2個 (70kcal)
	バナナ 中1本 (80kcal)		ホットケーキ 中1枚 (80kcal)
	チーズ 1切れ (100kcal)		とうもろこし 中1本 (100kcal)

《飲み物》

おやつを食べる時に飲む飲み物はどのようなものが良いのでしょうか。おやつの時は、牛乳でも果汁でも麦茶でも良いです。その子が飲めるもの、飲みたいものを与えましょう。ただし、炭酸飲料などの糖分が高い飲み物は飲み過ぎないように気をつけましょう。

飲み物は、おやつ以外の時間にも絶えず欲しくなります。喉が渴いたら随時飲む必要があります。その時は、前にも書いたように、麦茶などの味のない、栄養素豊かでないものにすることが大切です。なぜなら、甘味があるものや、牛乳のように栄養素が豊かなものはお腹が膨れ、その後の食事に影響するからです。幼児期の子どもには特に注意が必要です。



また、ココアは子どもに飲ませていいのかという声もあるようです。ココアは、チョコレートと同じカカオ豆からできていますが、チョコレートとは違う部分からできているのでカフェインは含まれていません。また、ココアには、ポリフェノールや食物繊維が多く含まれているので体に良いのです。なので、子どもの飲み物に適していると言えるでしょう。しかし、ココアは砂糖を入れて甘くして飲みます。またクリームをたっぷり浮かせて、こってりした飲み物にすることもあるので、飲みすぎは好ましくありません。

《乳幼児用のお菓子》

乳幼児用のお菓子を紹介します。

◎乳児用

<p>ベビードリンク りんご</p> 	<p>【2ヶ月頃から】</p> <p>りんご果汁 50%の飲料。ビフィズス菌を増やす働きのあるオリゴ糖入り。</p> <p>体液に近い浸透圧なので赤ちゃんのおなかに負担をかけない。</p>
<p>たまごボーロ</p> 	<p>【6ヶ月頃から】</p> <p>卵とカルシウムが入った昔ながらの口溶けの良いボーロ。</p> <p>100g 当たり：カルシウム/132mg βカロテン/23ug</p>

<p>えびぼんせん</p> 	<p>【9ヶ月頃から】 生えびと生いかを練り込んだ生地を焼き上げたもの。 大きいサイズなので、乳児が口まで運べる。</p>
<p>カルシウム入り ベビースティック</p> 	<p>【6ヶ月頃から】 乳幼児用に開発された商品で、カルシウムを配合し、 とうもろこし粉を加え、より口の中で溶けやすいせんべい。 握りやすいスティックタイプ。</p> <p>100g 当たり：カルシウム/1600mg</p>

幼児用

<p>アニマルビスケット</p> 	<p>子どもの好きなかわいい動物の形に焼き上げたビスケット。</p>
<p>フルーツパーティー</p> 	<p>チューチューアイスを子どもが食べやすい大きさにしたもの。ピーチ・アップル・パイン・オレンジの味が楽しめる。果汁 20% 暑い夏の日におすすめです。</p>
<p>ラスク</p> 	<p>なかなか摂取しづらい食物繊維とガラクトオリゴ糖を添加。</p>

株式会社サンワールドホームページ参照

乳幼児用のお菓子には、不足しがちな栄養素などが多く含まれており子どものおやつに適しています。バランスよく与えられるよう、また楽しく食べられるようなお菓子を選びましょう。

【子ども用手作りお菓子】

1. お花畑クッキー

- 材料 ●クッキーミックス…1袋
●バター…35g
●ニンジン、カボチャ、ジャム、
ほうれん草…適量
●ドライチェリー、ミックスゼリー…適量



作り方

- ① ニンジンはすり下ろし、絞ります。カボチャはレンジにかけてやわらかくし、裏ごしをします。ほうれん草は茹でて絞り、フードプロセッサーにかけるかすり鉢で細かくします。
- ② ボウルにクッキーミックス、やわらかくしたバター、卵を入れ、木じゃくしで混ぜ合わせます。
- ③ ②を5等分して、1/5にはニンジン、1/5にはカボチャ、1/5にはほうれん草、1/5にはジャムを混ぜます。残りの1/5にそのままにしておきます。それぞれを丸めてラップに包み、冷蔵庫で休ませます。
- ④ ③の生地を小麦粉をふるった台の上に取り出し、5mm ぐらいの厚さに伸ばします。花の抜き型で抜いたらオーブンシートを敷いた天板に並べ、ドライチェリーなどで飾ります。
- ⑤ 170度で10～12分間焼きます。

野菜の入ってかわいい形の栄養のあるクッキーです。野菜嫌いな子でも食べれるかもしれません。

2. ごま豆乳蒸しパン

- 材料 ●ホットケーキミックス…1/2 袋
●豆乳…カップ 1/2
●サラダ油…大さじ 1/2
●黒ごま…大さじ 1



作り方

- ① ボールに材料を全部入れ、泡立て器でよく混ぜる。器（コーヒーカップなど）に紙カップをセットし、生地を等分に入れる。
- ② 鍋に器の半分くらいの湯を沸かし、①を並べ、強火で 10 分蒸す。

材料も少なく、簡単に作れます。おやつだけでなく、朝食としても良いと思います。

3. ラムネゼリー

- 材料 ●ラムネ…500cc
●粉ゼラチン…10g
●水…50cc



作り方

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかします。
- ② 湯せんか電子レンジにかけて溶かします。電子レンジの場合は、加熱しすぎないように注意します。
- ③ ラムネを少しずつ加えます。

- ④ 水で濡らしたプリンカップに③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ しっかり固まったら、カップをさっと湯につけて周囲を溶かし、皿に戻します。

ゼリーは子どもが大好きなお菓子なので、喜ばれると思います。また、ラムネゼリーなので、シュワツという食感も楽しめるでしょう。

手作りお菓子は、市販のお菓子に比べ薄味になります。子どもの体を考えるとやはり薄味が好ましいです。しかし、市販の濃い味を知ってしまうと薄味で作られた手作りお菓子は物足りなく思ってしまう、あまり食べない場合があります。3度の食事で補えない分の栄養を摂るためのおやつなので、食べれるように子どもの好きな味付けに少し近づけたり、かわいい形にして興味を持たせたりして工夫することが大切となります。

《まとめ》

今回、おやつについて調べ、子どものおやつはただ与えればいい訳ではないことがわかりました。おやつの重要性、与え方、塩分・糖分から見るおやつの選び方、子ども用おやつ。多くのことが学べました。私たち大人になれば、食べたいと思った時に食べてしまうお菓子ですが、子どもにとっては大事な栄養源の一つです。食べたいものをただ食べるのではなく、何の栄養が偏っているから今日はこのおやつにしようという選び方が大切なのです。また、その中でやはりおやつの時間は楽しいものであるべきだと思います。甘いや塩辛いという刺激的な味は子どもたちのその後の食への関心につながっていくのです。そのことが理解できて良かったです。

子ども用の手作りお菓子は本当にたくさん種類があり、子どもができたらずひ、毎日のおやつは手作りにしたいなと思いました。また、もし保育園に就職したらおやつの時間があると思います。メニューは決められないと思いますが、おやつについて調べたことで、さらに勉強になることが多くあると思うので楽しみです。

日々の食事、おやつのメニューを考えるのは大変なことだと思いますが、成長する上でとても大切な乳幼児期には食はとても重要となります。子どもにとって重要なおやつをいかに子どもにとって楽しく、おいしく、栄養源の一つとできるかは今後の保育活動や自身の育児の実体験によって学んでいけたらと思います。