

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

おやつが必要な理由

- ★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。体が小さくてもたくさん食べる必要があります！
- ★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることはできません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。



おやつの与え方

- ★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- ★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ★だらだら食べは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。








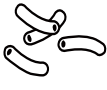






おやつに適した量と

- ★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。
- ★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。
- ★だらだら食べは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう。









子どものおやつに適したもの

不足しがちな栄養素（ビタミン・ミネラル）を補給できる食品

 牛乳 1杯 2/3杯 (120ml) 80kcal	 ヨーグルト 100g 67kcal	 ごはん（子ども茶碗） 半分 (50g) 84kcal	 食パン（6枚切り） 半分 (30g) 79kcal	 ゆでうどん 1/2玉 (65g) 68kcal	 マカロニ（乾燥） 15g 57kcal
 バナナ 1/2本 (50g) 43kcal	 りんご 1/4個 (50g) 27kcal	 いちご 3個 (75g) 26kcal	 みかん 1個 (80g) 37kcal	 さつまいも 1/4本 (45g) 59kcal	 かぼちゃ（3cm角） 1個 (25g) 23kcal

子どものおやつに適さないもの

糖質や油脂を多く含む食品

 ショートケーキ 1切れ (85g) 292kcal	 シュークリーム 1個 (85g) 208kcal	 板チョコ 1/5枚 (15g) 84kcal	 アイスクリーム 40g 90kcal	 ポテトチップス 小1袋 (35g) 194kcal	 ドーナツ 1個 (50g) 188kcal
--	---	---	---	--	--

