

たのしくたべようニュース

おやつの大変な役割

子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補ったり、気分転換やリラックスをさせたりする大切な役割があります。おやつの内容や、食べ方のポイントを紹介します。



子どもにとっては 食事の一部です

幼児は、成長のために多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化器官が未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように与えましょう。

どのくらいとればいいのか エネルギー量

1日に必要なエネルギーの10~20%程度が目安です。子どもの体格、運動量、食事量などによって異なりますが、1~2歳児は100~150kcalを1日1~2回にわけて、3~5歳児は150~260kcalを1日1回が目安です。おやつの組み合わせは、下記を参考にしてください。

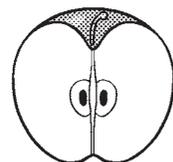
決めた方がいいの? 時間

食事との間隔を2~3時間あけ、決まった時間に食べさせるようにします。食べたがる時に与えると、食事の時におなかがすかず、むし歯の原因になることもあります。休日も、平日と同じ時間に食べさせるように心がけましょう。

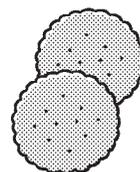
100kcalの間食の目安



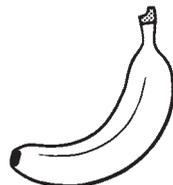
牛乳 150mL



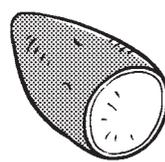
りんご(大) 1/2個



ビスケット 2枚



バナナ 1本



ふかしいも 80g

何がいの?

おやつの内容

おやつは食事の一部なので、栄養バランスを考えて食べることが大切です。赤・黄・緑のグループの食品を、おやつにも取り入れましょう。また、市販の菓子だけではなく、乳製品やごはん、いも、果物、野菜なども望ましいおやつです。

おもに体をつくるもとになる 赤のグループ	おもにエネルギーのもとになる 黄のグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる 緑のグループ
 にぼし 牛乳 するめいか チーズ	 ふかしいも おにぎり 蒸しパン せんべい	 トマト みかん りんご 野菜スティック

楽しいおやつの時間

子どもにとっておやつは、エネルギーや栄養素を補うだけではなく、気分転換や安らぎを感じる、食事とはまた違う楽しみの時間です。親子で一緒におやつをつくったり、盛りつけを楽しんだりしてみましょう。



誤えんや窒息を防ぎ、安全に食べるために

声かけや見守り

食べている時には、口に入れ過ぎないこと、よくかむこと、水分でのどを潤しながら食べることを守るために、声をかけてください。また、食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、おとなが見守ることも重要です。

食べ物の工夫

丸く表面がつるつるのミニトマトは、1/4に切ったり加熱したりします。ぶどう、さくらんぼも1/4に切り、種を除きます。粘着性が高いもちや白玉だんご、丸のみしやすしい乾いた豆や種実類は、のどに詰まりやすいため、5歳以下には与えません。

監修 相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 特任教授 堤ちはる先生