



今月のテーマ

4回目の食事 “おやつ” の上手なとり方

子どもは成長のために多くのエネルギーや栄養素を必要としていますが、まだ胃の容量が小さく、一度にたくさんの量を食べることができません。1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれないので、それを補うためにおやつをとります。おやつは単に“甘いもの”ではなく、“4回目の食事”として必要なエネルギーや栄養素、水分がとれるようにしましょう。

「おやつの役割」



子どもにとって、
おやつは色々な
意味を持っている
んだね



おやつの上手なとり方

おやつの時間を楽しみにしている子どもは多いですが、好きな時に好きなだけおやつを食べると、食事の時間にお腹が空かなくなってしまう。 “量” と “時間” に気を付けておやつをとみましょう。

☑ 1日200kcalがめやす

めやす量は、1日のエネルギーの10～20%とされています。
3～5歳児の場合、1日に必要なエネルギー量は1300kcal程なので、
おやつでは200kcal程とれるといいでしょう。

具体的な量は
裏面をチェック！

☑ 1日1～2回を決まった時間に

次の食事まで2～3時間くらい空くように、だいたい時間を決めておきましょう。



市販のお菓子とのつきあい方

おやつに市販のお菓子を与える時は、栄養成分表示を見て、エネルギー量(kcal) などを確認しましょう。

避けたいお菓子の例

これらのお菓子を多く食べ過ぎると、肥満やむし歯の原因につながります。

◆ 糖分や油分、塩分の多いもの

例：チョコレートやスナック菓子など

◆ 歯にくっつきやすいもの

例：グミ、アメ、キャラメルなど

◆ 小分けされていない袋のもの

例：スナック菓子など



小分けされていない袋のお菓子を食べる時は、
あらかじめお皿に取り分けるなど、量を決めて食べましょう。

おやつにおすすめの食材と量

1日200kcalくらいになるように、下記の食材を参考に組み合わせてみましょう。
乳製品や果物など、食事だけではとりにくい栄養素を多く含む食材を
おやつの時間に取り入れるのもおすすめです。



穀類
いも類

エネルギーの補給

ごはん
50g



80kcal

食パン8枚切り1/2枚
25g



62kcal

さつまいも1/3本
70g



89kcal



牛乳・
乳製品

カルシウムや
たんぱく質の補給

牛乳
100ml



61kcal

ヨーグルト（無糖）
80g



45kcal

チーズ1P
17g



53kcal



果物

ビタミンやミネラル、
食物繊維の補給

バナナ1/2本
50g



47kcal

りんご1/4個
50g



27kcal

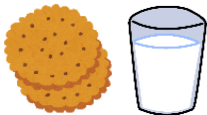
みかん1個
80g



39kcal

組み合わせ例

- ・ビスケット20g
- ・牛乳100ml



- ・バナナ1/2本
- ・ヨーグルト80g



- ・ピザトースト1/2枚
- ・麦茶



- ・おにぎり
- ・麦茶



牛乳・乳製品は1日200～300mlがめやす
牛乳が飲めない場合はヨーグルトでもOKです♪

トーストにチーズや野菜、ソーセージなどをのせると栄養アップ！
おにぎりは【しらす&青のり】【おかか&チーズ】など
お好みの食材を混ぜて、楽しむのもおすすめ

旬を
食べよう



トマト

ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれています。トマトの赤色はリコピンという色素成分によるもので、抗酸化作用があります。熱に強く脂溶性なので、油を使って調理すると効率よく摂取することができます。スープに入れるなど、加熱することで酸味がマイルドになり、苦手なお子さんでも食べやすくなります。

冷たい飲み物は甘さを感じにくいので、ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料などの甘い飲み物は思っているよりも多くの砂糖が入っています。口当たりもいいため、ついたくさん飲んでしまうこともあります。水分補給をするときは、水や麦茶など甘くない飲み物を選びましょう。

栄養士①

