



## 子どものおやつは食事の一部

“おやつ”ときいてどんなイメージが浮かびますか？

“おやつ=お菓子、甘いもの”という印象を持つ方もいるかもしれませんが、子どもにとっておやつは3回の食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う大切な役割があります。

### おやつので役割

#### 1 からの栄養

子どもは胃の容量が小さく一度にたくさんを食することができないので、おやつで成長に必要な栄養を補います。

#### 2 こころの栄養

食事とはちがう“食べる事の楽しさ”を味わうことができます。休息时间、気分転換の場にもなります。

#### 3 食習慣・マナー

手洗いやあいさつ、食べ方などのマナーを身に付ける機会になります。

### おやつのでポイント

#### なにを食する？

食事だけではとりにくいエネルギーやビタミン、カルシウムなどを多く含む食材を組み合わせてみましょう。

おやつのでイメージ

バナナ1/2本 (47kcal) + ヨーグルト80g (45kcal)  
 焼き芋小1/3本 (60kcal) + 牛乳100ml (61kcal)  
 おにぎり80g (125kcal)

#### どのくらい食する？

1~2歳は1日のエネルギー量の10~15%、  
3~5歳は15~20%が目安です。

	必要エネルギー量	おやつので目安
1~2歳	900~950kcal	100~150kcal
3~5歳	1250~1300kcal	200~250kcal

**!** 甘い飲み物は思っているよりも**多くの砂糖**が含まれています。特に食事前に飲むと、お腹が満たされやすく、食事が十分にとれなくなることもあるため、注意しましょう。

飲料	容量	砂糖の量
野菜ジュース	100mL	4スプーン
乳酸菌飲料	65mL	3スプーン
イオン飲料	500mL	12スプーン

※スプーンは小さじ1

#### いつ食する？

1日**1~2回**が目安です。次の食事まで2~3時間くらい空くように、だいたいの時間を決めておきましょう。

### レシピ

出典:日野市立保育園給食クックパッド公式キッチン

#### 黒ごまトースト

- 材料** (幼児4人分)
- 食パン(6枚切り) 2枚
  - 黒すりごま 12g
  - 砂糖 6g
  - バター 16g

- 作り方**
- ① 冷蔵庫からバターを出しておき、柔らかくする。
  - ② ①のバターに黒ごま、砂糖を加え、よく練る。
  - ③ 食パンを半分または4つに切ってから②を塗り、オーブントースターで焼く。



レシピはこちらからもご覧ください

