

しょくいくだより



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
をご覧ください

おやつはなぜ必要なの？

からだの小さい子どもは胃が大人の1/3程度と小さいため、成長に必要なエネルギーや栄養素を1日3回の食事だけではとりきれません。おやつを“4回目の食事”としてとることで、足りないエネルギーや栄養素を補い、1日の栄養バランスを整えることができます。

おやつのとり方

回数

1日1～2回が目安です。
離乳食が完了した頃から
取り入れていきましょう。

時間

次の食事の時間まで
2～3時間空くようにします。
決まった時間に与えるように
しましょう。

量

次の食事に響かないように、
量を決めて与えましょう。

エネルギー量の目安

1～2歳：100～150kcal
3～5歳：200～250kcal

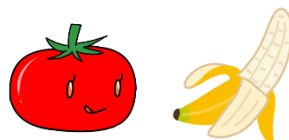
おやつにおすすめの食材

乳幼児健診のアンケートによると、年齢があがると甘いお菓子や飲み物をとる頻度が増えています。甘いお菓子や飲み物は満腹感があるため、食べすぎ・飲みすぎると、次の食事に影響を与えます。おやつには、チョコレートやスナック菓子などの嗜好品ではなく、次の食材がおすすめです。



穀類・いも類

からだを動かすエネルギー
のもとになります。
例：おにぎり、焼き芋



野菜・果物

ビタミン・ミネラルで
体の調子を整えます。
例：トマト、バナナ



牛乳・乳製品

カルシウムは強い歯や骨をつくれます。
例：牛乳寒天、ヨーグルト、チーズ

避けたいおやつ

チョコレートやスナック菓子などの
糖分・塩分・脂肪の多いもの

糖分や塩分、脂肪のとりすぎにつながり、
むし歯や肥満の原因になります。



おやつの食べ過ぎに気を付けましょう

おやつは心をリラックスさせたり、誰かとその時を楽しく過ごすための手段にもなります。適量を守って、楽しく食べたいですね。

◆大袋のものはお皿に出して食べる

お皿に1回分のおやつを盛り付けることで、食べ過ぎを防ぎます。

◆個包装や小袋タイプのお菓子を選ぶ

小袋タイプだと、小さなお子さんも「もう、おしまい」が分かりやすいです。

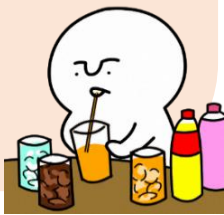


甘い飲み物を取りすぎていませんか？

暑さが厳しいこの時期、おやつの時間は水分補給をするタイミングでもあります。
冷たいものは甘さを感じにくいので、甘い飲み物には思っているよりも多くの砂糖が入っているかもしれません。

飲料	容量	砂糖の量	スティックシュガー何本分？
野菜ジュース	100mL	約11g	
乳酸菌飲料	65mL	約11g	
りんごジュース	100mL	約13g	
イオン飲料	500mL	約27g	

冷たいものは
胃腸の活動を低下させるから
夏バテの原因になるよ



※スティックシュガー1本＝3gで計算しています。

家族みんなで牛乳を飲みましょう！



カルシウムは、骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。成長期の子どもは歯や骨の成長が活発なため、たくさんのカルシウムが必要です。牛乳は他の食品に比べ吸収率が高く、効率よくカルシウムを摂取することができます。

骨量は加齢とともに減少します。特に女性は閉経に伴い骨量が大きく減少します。
若いうちから牛乳・乳製品を積極的にとり、骨や歯を強くすることが大切です。

牛乳が飲めない場合は、その他のカルシウムを多く含む食品を積極的に摂取しましょう。

1日にとりたい牛乳の目安量	
子ども（幼児）	大人
200～300ml	200ml （コップ1杯）

カルシウムを多く含む食品



ヨーグルト



納豆



小松菜



いりごま

今月のレシピ

牛乳わらびもち

<材料と分量>（2人分）

牛乳 150cc
片栗粉 大さじ2
砂糖 小さじ2
きな粉 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 少々

<作り方>

- ① きな粉、砂糖、塩を混ぜておく
- ② 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖をいれ、絶えず混ぜながら火にかける
- ③ 牛乳の水分がなくなったら氷水にいれ、食べやすい大きさに手でちぎる
- ④ ③を皿に盛り付け、①をふりかける

つるつとして食べやすいよ。
冷やして食べるのがおすすめ！



8月31日は『野菜（831）の日』です。1日に両手山盛り以上の野菜を食べている市民は約17%と少ないです。
8月31日をきっかけに、毎日『+1皿』野菜料理をとるようにしましょう。

栄養士①



発行：日野市健康課

〒191-0011 日野市日野本町1-6-2 日野市生活・保健センター内
TEL：042-581-4111 FAX：042-583-2400 Mail:kenkou@city.hino.lg.jp