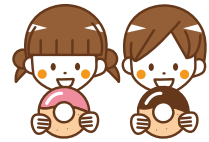


# 子どもの おやつのととり方



子ども（1歳半～6歳）は胃が小さく、3回の食事では1日に必要な栄養をとることができません。栄養を十分にとるために、おやつは重要なものです。どんなものを、どうやって食べればよいかを知り、お子さんとおやつを楽しみましょう。

## Step 1. 量と時間を決めましょう

おやつは「お菓子」ではなく「第4の食事」と考えましょう。しかし、とり方を間違えると夕食をきちんと食べられないなど、生活リズムが乱れてしまうので気を付けましょう。

### おやつを目分量

	エネルギー	回数
1～2歳	100～150kcal	2回(午前と午後)
3～6歳	200～260kcal	1回(午後)

**量** 1日に必要なエネルギーの約10～20%  
**時間** 食事の2時間前まで

【出典：堤ちはる・土井正子(2017)「子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養(第6版)」明文書林】

## Step 2. 内容を決めましょう

子どものおやつには、不足しがちな栄養を補うという役割があります。甘いおやつやスナック菓子ではなく、その日足りないと感じた栄養素を含むものをおやつで与えるようにしましょう。(例：朝食・昼食で乳製品・果物をとっていない場合、おやつでヨーグルト+りんごをとるなど)

例：目分量	エネルギーになるもの	ビタミンやミネラルの補給
おにぎり	小1個(70g) 120kcal	<b>乳製品</b> 牛乳：子ども用コップ1杯(100cc) 67kcal ヨーグルト無糖：(100g) 62kcal プロセスチーズ：1個(20g) 68kcal
ふかし芋	中1/2個(80g) 105kcal	
食パン	6枚切り1枚 158kcal	<b>果物</b> りんご：中1/8個 みかん：中1/2個 パナナ：中1/3個 など } それぞれ約25kcal
パン	ロールパン1個 95kcal [サンドイッチなどもおすすめです。] ※菓子パンには注意しましょう	
		<b>小魚</b> いりこ：10尾約30kcal

## 市販のお菓子を食べる時のポイント

### 1. 幼児向けのお菓子を選びましょう

「幼児向き」「赤ちゃん用」などと表示されているお菓子は、子どもの健康や味覚などを考慮して作られています。手作りと同じではありませんが、比較的安心です。

### 2. 栄養成分表示や添加物の表示を見ましょう

市販のお菓子を食べる時は、ついつい食べ過ぎてしまいがち。栄養成分表示を見て適量を器にとり分けるなどの工夫をしましょう。またお菓子には保存料、着色料、甘味料などの食品添加物がよく使われています。必ずパッケージの表示を確認し、極力食品添加物の少ないものを選ぶようにしましょう。



### 3. 市販品と自然の食品を組み合わせましょう

市販品の人工的な味は、味覚の発達を妨げることがあります。果物や野菜など、自然の食品と組み合わせましょう。

健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす  
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日  
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)