

おやつは「第4の食事」です

おやつは何のために食べるの？

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐにおなかがいっぱいになってしまいます。3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量を取りきれないため、幼児期はおやつ（捕食）をプラスして、エネルギーや栄養素を補います。

おやつは大切な“**4番目の食事**”なのです。一方、おやつはとり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。どんなものをどんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

★おやつのお量と回数

	適量 (kcal)	回数
1～2歳	100～150	1～2回
3～5歳	150～200	1回

おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気を付けましょう。

★おすすめのおやつ★



バナナ 1本
(80 kcal)



りんご 1/2個
(50 kcal)



みかん 1個
(50 kcal)



さつまいも 1/2本
(80 kcal)



おにぎり 小1個 (80g)
(80 kcal)



ロールパン 1個
(95 kcal)



小魚 (20g)
(60 kcal)



6Pチーズ 1個
(70 kcal)



プレーンヨーグルト
パック 1/5杯 (約80g)
(50 kcal)

おやつを上げるときの
★ポイント★

決まった時間に適量を

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。だらだら食べはむし歯の原因にもなります。



飲み物をそえて、水分補給を

子どもはたくさんの水分を必要とします。ただし、ジュースなどは糖分が多く、カロリーも高いので、水か麦茶にしましょう。牛乳や果汁100%ジュースなら、1回量を100mlと決めてあげましょう。

自然の味をいかしたものを

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろいろなものを組み合わせることも大切です。

