



幼児期のおやつのはらび方



# おやつと楽しい関係をつくろう



～おやつは『からだ』と『こころ』の栄養～

## ●おやつはどうして必要？

おやつは1日3回の食事を補助するものです。3回の食事だけでは1日に必要な栄養量はとりきれません。子どもの成長に大切なたんぱく質・カルシウム・鉄分を補うための“4番目の食事”として取り入れましょう。

また、間食・おやつは子どもにとって楽しみの一つ。栄養的な面だけでなく、食事とは違った楽しみをプラスして楽しい時間にしましょう。

## ●おやつの与え方は？

- (1) 時間を決めましょう。
- (2) 量を決めましょう。
  - \* 1歳半～2歳児は1日2回（合わせて100～150kcal）
  - \* 3歳～5歳児は1日1回（150～200kcal）
- (3) 食事で不足しがちな牛乳・乳製品、野菜、海藻、小魚、いも類、豆類、果物などを中心に、手軽に短時間で用意できる食品を上手に利用しましょう。
- (4) 市販のお菓子は甘すぎるものや塩分の多いもの、油を多く使ったものはなるべく控えましょう。

## ●組み合わせ例

●牛乳 100～150ml 67～101 kcal +

- \*ごま入りせんべい 2枚 (20g) 86 kcal
- \*かりんとう 3～4本 (20g) 88 kcal
- \*みかん1個 (100g) 46 kcal
- \*いちご 3個 (50g) 17 kcal + クラッカー2枚 (6g) 26 kcal

●お茶 + 2色おにぎり 2個 101 kcal + いりご 33 kcal

●フレーンヨーグルト（無糖）100g 62 kcal + レーズン大さじ1 30 kcal + バナナ1/2本 40 kcal

\*1～2歳児の場合、上記の量を2回に分けて与えましょう

## ●簡単手作りおやつ例

- 芋や野菜（焼き芋、とうもろこしなど）
- フルーツヨーグルト和え（季節の果物をヨーグルトで和える）
- きな粉まぶしおにぎり（おにぎり、きな粉と砂糖をあわせたものをまぶす）
- ロールサンド（うす切りの食パンにハムやきゅうり、チーズ、ジャムなどをのせて巻く）
- かりかりパン（食パンをスティック状に切り。粉チーズをまぶし、オーブンで焼く）



## ●市販品を使うときのポイント

### 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. 成分や添加物の表示を見ましょう

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する習慣をつけましょう。

### 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。果物や野菜のビタミン、食物繊維は添加物の害を減らす作用もあり、かみごたえも増すので満足感を与えてくれます。

## ●市販品の注意点

- 果汁・清涼飲料水・・・果物のジュースを与える時は、果汁 100%のものがおすすめです。



また容量の多いものを買っておきしてしまうと、つい飲みすぎてしまうので、気をつけましょう。

- ケーキ・・・高カロリー、高脂肪、糖分が多く、子どもだと食べ過ぎになります。



- クッキー・ビスケット・・・しっとりした食感のものは、油脂や糖分が多く、食品添加物も多いことがあります。かためのビスケットは油脂や糖分は少なめで、添加物も比較的少ないでしょう。

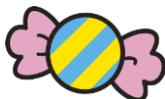


- スナック菓子・・・高脂肪、高カロリーのものが多く、化学調味料の味はくせになりやすく、とり過ぎてしまう可能性があります。与えるときは量を決めましょう。

- チョコレート・・・甘くておいしいお菓子ですが、脂肪と糖分のかたまりです。チョコレートだけでなく、糖分が少なく、かみごたえのあるせんべいなどと組み合わせるとよいでしょう。



- キャンディ・ガム・・・鮮やかな色が多く、いろいろなフレーバーがあるのは、着色料や香料、甘味料などの食品添加物を使っているからです。シュガーレスと書いてあっても、カロリーは0ではありません。



# おやつ(間食)のエネルギーってどれくらい？



## 《ごはん・パン・いも類類》



ごはん 1杯 (100g)  
168 kcal (子ども茶碗)



おにぎり 小2個 (70g)  
117 kcal



ロールパン 1個 (30g)  
95 kcal



## 《果物類》



バナナ 小1/2本(正味45g)  
39 kcal



いちご 3個 (50g)  
17 kcal



りんご 1/4個 (正味70g)  
38 kcal



みかん 小1個 (正味80g)  
36 kcal



パイナップル (缶詰め) 1枚  
(40g) 34 kcal



レーズン 大さじ1 (10g)  
30 kcal

## 《牛乳・乳製品》



牛乳 1/2カップ(100ml)  
69 kcal

ヨーグルト(無糖) 100g  
62 kcal

スティックチーズ(1本)  
(12g) 41 kcal

## 《飲み物》



お茶  
0 kcal

野菜・フルーツジュース  
(100ml) 43 kcal

オレンジジュース(果汁100%)  
(100ml) 38 kcal

## 《せんべい・ビスケット類》



ハードビスケット2枚(16g)  
69 kcal

クッキー2枚(20g)  
85 kcal

せんべい2枚(10.8g)  
56 kcal



# 《なるべく避けたいもの》



チョコレート15g  
84kcal



ショートケーキ1個(100g)  
344kcal



チョコレートケーキ1個  
(115g) 359kcal



ドーナツ1個(55g)  
206kcal



ポテトチップス(1/6袋)  
(10g) 58kcal



カステラ1切れ(50g)  
158kcal



シュークリーム1個(70g)  
172kcal



どら焼き1個(90g)  
256kcal

市販のお菓子は量を決めて、甘すぎるものや塩分の多いもの、油を多く使ったものはなるべくさげましょう！