



おやつは食事の一部!～第4の食事です!!～

子どもたちの胃は小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養をとることができません。子どもたちの間食(おやつ)は、不足しがちなエネルギーやビタミン、水分を補うための大切な役割を持っています。

★間食(おやつ)の与え方のポイント

- おやつは時間を決めて食べましょう。午前10時や午後3時などを目安に食べましょう。食事の前におやつを食べてしまうとお腹がいっぱいで食事がすすまないことがありますので、おやつと食事の間隔を空けるようにしましょう。
- おやつを量を決めましょう。1日100kcal～200kcalが目安です。



おにぎり1個
170kcal



ベビーチーズ1個
50kcal



ヨーグルト(小)1個
50kcal



バナナ1本
100kcal






プリン1個
100kcal



水分補給は糖分の入っていない
「水や麦茶がおすすめです！」

- 不足している栄養素を補うおやつと水分を組み合わせましょう。

★おすすめの食品

- おにぎりやパン、芋類 → エネルギーを補うことができます。

 - チーズ・ヨーグルト、小魚 → たんぱく質やカルシウムを補うことができます。

 - 季節の野菜や果物 → ビタミンやミネラルを補うことができます。

- 市販のお菓子は栄養成分表示をチェックしましょう。
おやつはお菓子ではありません。市販のお菓子には脂質や糖分、塩分が多く含まれています。
栄養成分表示を参考に、食べ過ぎに注意しましょう。



おやつは足りない栄養だけではなく、心の栄養も満たしてくれます。食べ過ぎに注意しながら、楽しい時間にしていきましょう。