



幼児にとっておやつは“**小さな食事**”です。
与え方や内容を確認してみましょう。

おやつの役割

胃が小さく3回の食事で摂りきれない栄養素を補う

→カルシウム、鉄、ビタミン、エネルギーが不足しやすいです。

水分補給

→乳製品や麦茶、水など甘みがない水分が適しています。

食べる楽しみ

→食事とは雰囲気の違い、食べることの楽しさを感じる時間でもあります。

おやつの与え方

時間と量を決め、食事に影響しない程度に

→おやつと食事の間は2～3時間は空けましょう。

食事前におやつをあげてしまうと、食事の時に空腹を感じず、食ベムラにつながりやすいです。

適量をお皿に移して食べ過ぎを防ぎましょう。

市販品をあげるときは塩分や糖分、油分の高い食品やジュース類はなるべく控える

→糖分が高いおやつは虫歯につながりやすいです。

おやつの目安量

1～2歳 100～150Kcal(1日1～2回)

3～5歳 150～200Kcal(1日1回)

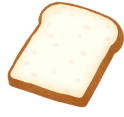
※1歳未満は母乳やミルク、離乳食で十分な栄養をとれるため基本的におやつは必要ありません。

おやつに適した食品

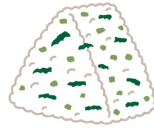
3食の食事で不足しがちな栄養のあるものを選びましょう。



焼き芋
100g
約 150Kcal



食パン
60g
(6枚切り1枚)
約 150Kcal



ごはん
50g
約 80Kcal

しらすや青のり
などを混ぜ込む
と栄養価UP!



みかん
100g (M1個)
約 50Kcal



バナナ
100g
約 90Kcal



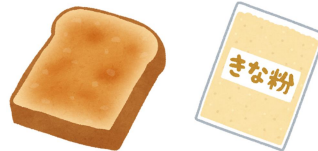
牛乳
100ml
約 60Kcal



無糖ヨーグルト
100g
約 60Kcal

おやつのレシピ

<きなこトースト>



材料

食パン…1枚(6枚切り)

A {
きなこ…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
牛乳又はミルク…小さじ2

作り方

- ①Aを混ぜ合わせペースト状にする。
- ②食パンにきなこペーストをぬる。
- ③トースターでお好みの焼き加減に焼く。
- ④食べやすい大きさに切る。