

みんな大好きおやつ時間

おやつは1回分の食事と考えて

子どもは、一度にたくさん食べられないので、3回の食事とおやつで必要な栄養量を取らなければなりません。子どもにとっておやつは楽しみの時間というだけでなく、栄養と水分補給に欠かせない第四の食事の時間でもあるのです。安心して食べることができ、時には不足しがちなエネルギーや、栄養素を少し補えるものを与えたいですね。

- ▶ 三度の食事を取りにくいものを入れると、栄養のバランスがとれます。
- ▶ おやつは決まった時間・決まった場所で。
- ▶ 食べる前の手洗い、食後の歯磨き、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも。

おやつの基本

～ おやつは一日のエネルギー量の10～20%が目安(140～280kcal) ～



例)
・牛乳 小コップ1杯
(100cc程度)
[ヨーグルトやミルクココア
100%ジュース等でも]

例)
・みかん 1/2個
・りんご 1/8個
・オレンジ 1/4個

例)
・小さめのおにぎりやパン
・手作りおやつ
・市販のもの(以下参照)等

市販のおやつと組み合わせるなら <一例>



<エネルギーが同じ位のおやついろいろ>

おせんべい	ミルクチョコ	ポテトチップス	かりんとう	あめ・キャラメル
1～2枚	1/3枚	6～7枚	5本	1～2個

炭酸飲料	ココア	シェイク	スポーツ飲料	甘いジュース
1/2缶	1杯	半分 (90ml)	半分 (250ml)	半分 (150ml)

クリームパン	あんぱん	蒸しパン	鯛焼き	カステラ
半分	半分	小1個	半分	1切れ

シュークリーム	マフィン	ワッフル	お団子	プリン
半分	半分	小1個	1本	小1個

保育園でのおやつ例

青菜おにぎりと麦茶
(ご飯は大人飯茶碗1/2杯強)
ジャムサンドと牛乳
(小さめバターロール・30gにジャム小さじ1弱)

～ 季節の果物や野菜を使っておいしいおやつを ～



菓子類・ジュース類は糖分・油分ともに多いので、量と頻度を考えて！