



令和7年 第290号

1月のほけんだより



呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

子どものおやつについて



子どもにとって、おやつの時間は「楽しみ」や「栄養を補う」等の大切な役割があります。おやつにおすすめの食材や、おやつをあたえる時に注意するポイント等を栄養士さんに聞いてみました。

こどものおやつを、「第4の食事」と考えてみませんか？

3回の食事を基本に、1~2回のおやつタイムを

おやつを与えるときは...

※時間を決めて

おやつの回数は1日1~2回が目安です。午前なら「10時頃」、午後なら「15時頃」とし、食事との間隔が2~3時間あくようにしましょう。

※1回分の量を決めて

1回分の量をお皿にのせて出すことで、食べ過ぎを防ぎましょう。

※食べる場所を決めて

遊びながらではなく、決まった場所（テーブル等）で食べる習慣をつけましょう。

子どもにとっておやつとは、ワクワクと「楽しみ」なものであり、1日に必要な栄養を補うものでもあります。子どもは消化機能が未熟で、胃袋の大きさが大人の1/3程度しかありません。大人と同じように1日3回食事をしても、成長に必要な栄養素を十分にとることが難しいため、食事におやつを組み合わせ、無理なく必要な栄養を補いましょう。

新陳代謝が活発な成長期の子どもは、大人の**2倍**のエネルギーが必要です。おやつには、エネルギー量の多いごはんやパンを組み合わせるのがおすすめ！

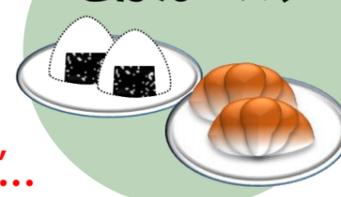


おやつにおすすめの食材

「おやつ」と聞くと、スナック菓子やチョコレート等のお菓子をイメージする方が多いかもしれませんが、幼児期のおやつは、食事だけでは不足しがちな栄養（鉄分やカルシウム等）を補えるものとして、つぎのような食材を選ぶとよいでしょう。

具を包む、混ぜ合わせる、焼きおにぎり...

エネルギーの源 ごはん・パン



ジャムを塗る、サンドイッチ...

カルシウムで強い骨づくり 牛乳・乳製品



栄養たっぷりの旬のものを
選ぶのもいいね♪

いろんな栄養たっぷり 野菜



野菜スティック、ふかしたさつまいも、煮たかぼちゃ、レンジでチンするものいいね♪

ビタミンが豊富 くだもの



食べる量に気をつけたいおやつ

お皿におやつ1回分の量を出すことで、食べ過ぎを防ぐことができます😊

糖分・油分が多いもの

チョコレートやクッキー、ジュース等は、肥満やむし歯等の原因になります。



添加物が多いもの

人口甘味料や着色料等の添加物が多く含まれる食品は、できるだけ避けましょう。



刺激が強い・味が濃いもの

味覚が発達していく時期の子どもには、スパイシーな味付けや塩みの濃い味は、強すぎることも…。まずは、薄味や素材の味を楽しみましょう。



食べる時は、飲み物を一緒に♡

栄養士さんおすすめおやつレシピ

★豆腐ドーナツ★

1人分のエネルギー
96キロカロリー



◎材料◎ (5人分)

- 豆腐 100g
- ★ ホットケーキミックス 100g
- ☆ 白ごま 大さじ1
- 揚げ油 適量

◎つくりかた◎

- ① 材料の☆をボールに入れて、よく混ぜ合わせる
- ② 揚げ油を170度に加熱する
- ③ 混ぜ合わせた生地を、スプーンですくい、揚げ油に落とし入れ、きつね色になるまでゆっくり揚げる
- ④ つまようじを刺して、中まで火が通っていることを確認する
- ⑤ 油をきって、冷ます

手作りおやつは原材料も分かって安心♡ 苦手な野菜を入れる等のアレンジもできます♪

くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

