

子どもにとっておやつとは??

子どもの体重 1 k g あたりの栄養必要量は、成人の 2 ～ 3 倍です。おやつは子どもにとって楽しみのひとつでもあります、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。また、子どもは胃も小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。朝・昼・夕の 3 回の食事では摂りきれない栄養をおやつとして補う必要があります。今回は、おやつの役割とご家庭でおやつを与える時のポイントを紹介します！！

- 子どもは体が小さいため、1日3回の**食事**では**摂りきれない栄養**を補います。
- 食事とは違う楽しみや喜びから、**気分転換**や**リラックス効果**をもたらします。
- 手洗いやあいさつ、食事のマナーなど、**生活習慣**を身につけます。



●時間

午前 10 時ごろ、午後 3 時ごろが目安です。



毎日、**同じ時間**に食べることで生活リズムが整います。



●内容

「おやつ」＝「おかし」ではなく、**カルシウム**や**ビタミン**、**食物繊維**など栄養を補える内容にしましょう。

子どものおやつは、補食の役割が大きいので甘い必要はありません。

●量や回数は？

1日 **1～2回**が目安です。1回の量は、1日に必要なエネルギーの10～20%（**150～200kcal**）が適当です。

ごはん(子ども茶碗)
半分 50g
84 kcal



ゆでうどん
1/2玉 65g
68 kcal

食パン(6枚切り)
半分 30g
79 kcal



さつまいも
1/4本 45g
59 kcal

りんご
1/4 個 50g
27 kcal



みかん
1個 80g
37 kcal

バナナ
1/2本 50g
43 kcal



牛乳
コップ 2/3 杯 120ml
80 kcal

ヨーグルト(加糖)
100g
67 kcal

