

# 子どものおやつは4回目の食事です

成長が大きい幼児期には、大人の2倍の栄養素が必要といわれています。しかし、胃の容量が小さく、消化吸収が未熟なため、1日3回の食事だけでは十分な栄養素をとることができません。果物や乳製品などをおやつとして食べることで、食事ではとれなかった栄養素を補います。

## おやつ選びのポイント

おにぎりやパン、果物や乳製品などがおすすめです。

(かみ切れる大きさや柔らかさのものを選びましょう)



## おやつの目安と量

1日に必要なエネルギーの10～20%程度にします

1～2歳は  
100～150Kcal  
3～5歳は  
150～250Kcal  
が目安です


## 虫歯予防のために

だらだら食べていると虫歯になる可能性が高くなります。


量を決めて、おやつ後は水やお茶を飲みましょう。




## 100Kcal 程度のおやつ

おにぎり 小1個 


ホットケーキ 中1枚

ヨーグルト 150g 

チーズ 1切れ

蒸したさつまいも 中半分 


りんご 1/2個

みかん 中1個 

バナナ 1本

せんべい 2枚 

ビスケット 2枚

牛乳 コップ1杯 

100%果汁ジュース 200ml



## ～市販品のおやつで注意すること～

- ・ エネルギーが多いものがあるので、「栄養成分表示」を見て確認しましょう
- ・ 塩味や甘み、香辛料の強いお菓子はとり過ぎないように気をつけましょう
- ・ 袋菓子をそのまま与えるのではなく、取り分けて食べ過ぎないようにしましょう

