

食育通信7月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

『こどものおやつ』



Q1.おやつの役割ってなんだろう？



A. 心と身体のリフレッシュ時間です

空腹を満たすだけでなく、活発に動く子どもにとって、座って食べることは心だけでなく身体の休息にもつながります。おやつの時間は、家族や友だちと楽しい時間を過ごす時間です。一緒におやつを楽しむことをオススメします。

A. 一日3回の食事で摂りきれなかった栄養の補給源です

成長が大きい幼児期には、大人の約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、消化機能が未熟なため、3回の食事だけでは十分な栄養素を摂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、食事でとりきれなかった栄養素を補います。

子どものおやつは「**第4の食事**」としての大切な役割があるのです。

Q2.おやつの適量ってどのくらい？

A. おやつの目安は、一日に必要なエネルギーの10~20%程度にします

おやつをあげるときは、量に気をつけましょう。おやつを食べすぎてご飯を食べられなかったら、一日に必要な栄養素を摂ることができません。

おやつはあくまで補助的な役割だということを忘れないようにしましょう。

| | | |
|--------|------------|-----------------|
| おやつの適量 | <1歳児から2歳児> | 150キロカロリー程度 |
| | <3歳児から5歳児> | 150~250キロカロリー程度 |

100kcal程度のおやつ（目安量）

おにぎり 小1個、ホットケーキ 中1枚、ヨーグルト 150g、バナナ 1本、牛乳コップ 1杯



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月8月号の特集は「手作りおやつのおすすめレシピ」です。お楽しみに。