

子どもにとっては大好きなおやつですが、保護者にとっても「ぐずったときについつい…」与えてしまう強い味方では？ おやつは量や時間を考えて適切に楽しんでみましょう！

1、おやつの役割を知りましょう。

＊幼児の胃は、大人の1/3～1/4程度の大きさしかありません＊

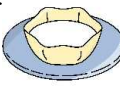
- ・1～2歳児は、遊び食べやむら食い等、安定して栄養をとることができないため、一日に1～2回、食事に影響しない量で不足しがちな栄養を補うことが目的です。
- ・3～5歳児は、食事で栄養がとれるようになり、おやつの役割は栄養補給から「楽しい時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間となるよう心がけましょう。

2、おやつの適量(目安量)は？

・おやつの適量は、子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。

★1～2歳児：約100～150kcal

★3～5歳児：約150～200kcal

おにぎり小1個 (100g)で 168kcal 	みかん中1個 (100g)で 64kcal 	ヨーグルト 100gで 68kcal 	塩せんべい 1枚(10g) で37kcal 
--	--	--	--

3、どんなおやつがいいの？

・子どもの食事の中で不足しがちなカルシウムや鉄を補うため、乳製品や大豆製品、海藻類、肉類、卵類などを使ったおやつで、食べやすく満足感が得られるものがオススメです。

<例：うどん、おにぎり、果物、ヨーグルト、芋類、野菜類(とうもろこし、枝豆等)など>

- ・次の食事に影響しない、消化の良いものを用意しましょう。
- ・乳幼児にとって水分補給も大切です。麦茶や水など甘くないものを選び、糖分のとりすぎに注意しましょう。

4、おやつの与え方のポイント

◇時間を決めて

おやつを食べる時間は、食事との間隔を1.5～2時間以上あけましょう。

食事に影響のない時間帯に！

◇量を決めて

おやつを食べすぎると食事の時間になってもおなかがすきません。

袋ごと食べるのは食べすぎ、だらだら食べの原因になります。

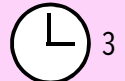
量を決め、器に盛って準備しましょう。

◇質を考えて

市販のお菓子には、添加物や砂糖、油がたくさん。表示をよく確認しましょう。

手作りすると、添加物のない、砂糖や油を調節できるおやつになります。

食べる時間
お昼ごはん
夜ごはんのあいだ



◆6/4は「むし歯予防デー」◆

《むし歯を作らない食べ方》⇒まずは、生活リズムを整えて、規則正しい食生活をしましょう。

- ・だらだら食いはしない。おやつなどは時間を決めて食べる。
- ・適度に硬く、食物繊維の多い根菜類などをよく噛んで食べる。



6月の献立紹介

ジャージャー麺

《材料：幼児 4人分》

中華麺 200g	サラダ油	小さじ1
豚ひき肉 65g	味噌	小さじ2
玉ねぎ 40g	砂糖	小さじ1強
人参 20g	しょうゆ	小さじ1と1/2
にんにく 少々	ごま油	小さじ1/2弱
生姜 少々		

～*～*～ 園でのおやつの分量で表示しています。～*～*～
食事とするなら倍量に

《作り方》

- ①野菜はみじん切りにする。中華麺は蒸す。
(麺を蒸すのは水少量をかけて、レンジでチンでもOK！)
- ②サラダ油でにんにく → 生姜 → ひき肉の順で炒める。
- ③肉の色が変わったら、玉ねぎ・人参を入れて炒め、味噌・砂糖・しょうゆを入れ、仕上げにごま油を加える。
- ④器に麺 → ③の具をのせ麺をからめながら食べる。