

子どもに食べさせたい「おやつ」

お子さんの「おやつ」をどのように選んでいますか？

子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつが必要な理由

- 子どもの体重 1kg あたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。
- 子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べることができません。
- 1日3回の食事では不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。
- おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

★おやつの食べ方

- 規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。
- 1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。
- たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。（おにぎりなど）



★こどもに適したおやつ

おやつとして摂取すべきエネルギー量は、1日の10～15%ぐらいが適切

1～2歳児: 100～150Kcal程度
3～5歳児: 150～200Kcal程度

食事では不足しがちな栄養素がたくさん含まれているものを食べましょう。

次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類・炭水化物、果物などがよいでしょう。

市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものを適量与えましょう。食塩相当量が多いものには気をつけましょう。



★栄養たっぷりのおやつを選びましょう

効率よく栄養を補うために、100g当たりの栄養価（栄養密度）が高い食品を積極的に提供しましょう。

Case1 冷たいものを欲しがった時には？

<市販のゼリー VS ヨーグルト>



<オレンジジュース VS 生のオレンジ>



参考：わんぱくたより

☺ 保育園の給食メニュー ☺

～おやつ編～

胡麻汁そうめん 4人分

キュッと冷たい汁をかけて食べよう！

<材料>

- ・ そうめん 100g
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ A 練り胡麻 大1
- ・ A すり胡麻 大2
- ・ A 味噌 大1
- ・ A 砂糖 小1/2
- ・ A だしのもと 小1/2
- ・ A 水 100ml

<つくりかた>

- ①きゅうりを薄い輪切りに切る。
- ②だしを少量のお湯で溶いてから、調味料Aをボールにすべて合わせ胡麻汁を作る。
- ③切ったきゅうりを胡麻汁に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④茹でたそうめん③の胡麻汁をかければ出来上がり！！

