



健康ワンポイントアドバイス

子どもと一緒に楽しもう！ おやつ時間

子どもの胃は小さく、1日3度の食事だけでは成長に必要なエネルギーが取りきれません。離乳完了期の1歳ごろから胃が大人並みになる10歳ごろまでは、おやつで補いましょう。以下の内容を参考におやつ時間をとお楽しみください。

おやつの量、質、時間を工夫しよう

おやつの適量は1日当たり、1～2歳では100～150kcal程度、3歳以上では200kcal程度です。おやつ＝お菓子ではありません。果物や乳製品を組み合わせると、不足しやすい栄養素が補給できます。右の図を参考にしてください。おやつから次の食事までは2時間以上空けると、食事への影響が少なく済みます。

お菓子が食べたいときは

市販のお菓子は甘味や塩味が強いものが多いため、食べ過ぎには注意が必要です。食べる分だけ皿に盛る、小袋のものを選ぶ、買い置きをしないなどの工夫を試みましょう。物事の駆け引きや静かにさせる手段としてお菓子を与えることは避けましょう。

おやつの組み合わせ例

メインのおやつ（1～2個）		飲み物
おにぎり 1 個 50g	85kcal	牛乳 100ml 61kcal 
ロールパン 1 個	93kcal	
バナナ 1/2 本 50g	47kcal	
リンゴ 1/4 個 50g	27kcal	お茶 100ml 0kcal 
ヨーグルト 1 個 80g	52kcal	
ホットケーキ (直径 10cm) 1 枚	127kcal	
クッキー小 2 枚	51kcal	



一緒に作っておいしさアップ

材料を混ぜたり、丸めたり、おやつ作りに参加することで食への興味も湧いてきます。おやつに限らず、食事作りを通してコミュニケーションをたくさん取って楽しい時間を過ごしましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】