

あじさいが色鮮やかに咲き、カタツムリやカエルが元気な姿をみせてくれるようになりました。

夏が近づき、気温や湿度も上がってきますが、水分補給をしっかりと、体調を崩さないよう気をつけましょう。



## 幼児期のおやつ役割



幼児期のおやつは、「おやつ=お菓子」ではないことをご存じでしょうか？

おやつは子どもにとって、栄養素を補うための「補食」の役割を果たします。

幼児期は多くのエネルギーを必要としますが、まだ消化器官が未熟で、胃が小さいため、1度にたくさん食べることができません。

そのため、3度の食事で足りない栄養素を補うおやつは、第4の食事とも呼ばれています。

食事では摂りきれない、不足しがちな栄養素を摂るのがおすすめです。

## 幼児が1日に必要なエネルギー量とおやつの目安

	必要エネルギー量	おやつの目安
1～2歳	900～950 Kcal	<u>100～150 Kcal</u>
3～5歳	1250～1300 Kcal	<u>150～200 Kcal</u>



牛乳  
100ml  
(70kcal)



バナナ 1/2本  
(50kcal)



りんご 1/2個  
(50kcal)



みかん 1個  
(50kcal)



さつまいも  
中 1/5本  
(50kcal)



食パン 6枚切り  
1/3枚  
(50kcal)



ビスケット  
1枚半  
(50kcal)

## 上手なおやつの与え方

### 1. 時間・場所を決めましょう



おやつは決まった時間に食べましょう。  
ダラダラ食べてしまうと虫歯や肥満につながってしまいます。

また、遊び食べを避けるためにも、おやつも食卓で食べる習慣をつけることが大切です。

年齢	回数	時間
1～2歳	2回	10時・15時
3～5歳	1回	15時

### 2. ルールを決めましょう

おやつはあくまで補食。子どもにとっては、お楽しみ時間ですが、この時期に甘いお菓子やジュースを与えすぎると、習慣になり、やめるタイミングが難しくなります。

ご家庭でルールをつくってみましょう。

- 例)
- ・1皿だけまたは小袋で
  - ・ジュースはおやつとしてあげる
  - ・ケーキは誕生日や特別な日だけ
  - ・食べた後は歯を磨く など

### 3. 市販のお菓子の選び方

市販のお菓子を選ぶ際には、

- ・脂肪分が少ない
- ・塩分が少ない
- ・糖分が少ない
- ・刺激が強い・味が濃いものはさける
- ・着色料や添加物が少ない



に注意して、選ぶようにしましょう。

また、アレルギーがある場合は、アレルギーの表示にも注意してください。