

☆ 子どものおやつ ☆

【大人と子どものおやつの違い】

大人は気分転換やコミュニケーションの手段としてなど、心の栄養としておやつを楽しみます。子どもは3度の食事の他に補助的な食事としておやつが必要になります。子どもにおやつが必要な理由は、からだの成長が充分でないため胃や腸が小さく、食事だけでは必要な栄養素がとりきれないからです。

【おやつは何歳まで必要なの？】

からだが大きくなれば、基本的には必要ありません。10歳くらいが目安になります。それ以降は、おなかが空いても我慢するようにして、食事をきちんと食べられるようにしていきます。おなかが空いて、たくさん食べられるようになることで、胃腸の発達にもつながります。

【おやつのエネルギーの目安】













1日の栄養量の10%が目安量になります。

(日本人の食事摂取基準2020年版)

		1日のエネルギー	おやつからのエネルギー
1～2歳	男	950 kcal	95 kcal
	女	900 kcal	90 kcal
3～5歳	男	1300 kcal	130 kcal
	女	1250 kcal	125 kcal
6～7歳	男	1550 kcal	155 kcal
	女	1450 kcal	145 kcal

【子どものおやつ＝小さなお食事】

おやつは、お菓子ではありません。水分補給も兼ねて、牛乳や麦茶などと一緒
に準備してあげましょう。

おにぎり 小1個(100kcal) 	ぶどうパン(40g) 小型1枚(107kcal) 	とうもろこし 中1本(100kcal) 	トマト(200g) 中1個(38kcal) 
ふかしいも(さつまいも) 中1/2本(100kcal) 	ふかしいも(じゃがいも) 中1個(100kcal) 	梨 1/2個(60kcal) 	りんご 1/2個(70kcal) 
みかん 中1個(80kcal) 	いちご 1/2パック(30kcal) 	バナナ 中1本(80kcal) 	かぼちゃ ひと口大2個(60kcal) 
牛乳(150cc) コップ1杯(103kcal) 	しょうゆせんべい 25g(93kcal) 	ヨーグルト 100g(67kcal) 	あんぱん 小1/2個(64kcal) 
チーズ(30g) 1切れ(102kcal) 	ホットケーキ(みつなし) 中1枚(80kcal) 		

【飲み物について】

からだにいいからと牛乳を水代わりに飲ませていませんか？幼児の乳製品の目安量は1日に400cc(牛乳ならコップに約2杯)です。また、飲みたがるからとジュースやスポーツドリンクをだらだらと飲ませていませんか？牛乳やジュースを飲むこともおやつと考えます。

子どもにとって水分補給はとても大切なことです。水分補給が目的なら、甘くないもの(水や麦茶)にしてください。