

子どものおやつについて考えよう

おやつは 食事のひとつ

- おやつには、食事だけではとりきれない栄養を補う大切な役目があります。



おやつで気をつけたい 時間と量

- 食事と食事の間にとるので、おやつの別名は「間食」と言います。
昼食と夕食の間に1回、夕食の食欲がなくなる程度の軽めのおやつをとるのがおすすめです。
- テレビを見ながらの「ながら食い」、時間を決めずにいつまでも食べてしまう「だらだら食い」などは肥満のもと。時間と食べる量を決めてとりましょう。
- おやつの量の目安は、1～5歳児の場合1日のエネルギーの10～20%です。
(1～2歳：90～150kcal、3～5歳：190～250kcal ぐらい)

栄養成分表示を見てみよう ⑥⑥

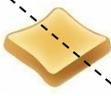
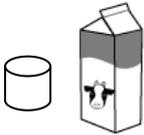
お店で売っているお菓子やジュースなどには、その食品に含まれている栄養成分の量が書かれています。
これを参考に、目安量を超えない範囲で楽しんで食べるようにしましょう。

栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

おすすめのおやつ

- おやつを楽しむ「心の栄養」という意味では、お店で売っているお菓子類も時には良いですが、みなさんの成長に必要で、食事だけでは不足しがちな、エネルギー、カルシウム、ミネラル、ビタミン類を多く含むものをおすすめです。

おすすめおやつの例 (^^)

<p>おにぎり 1こ(100g)</p>  <p>およそ170kcal</p>	<p>食パン8枚切り 1/2枚</p>  <p>およそ60kcal</p>	<p>さつまいも 中1/2本</p>  <p>およそ140kcal</p>	<p>バナナ 1本</p>  <p>およそ80kcal</p>	<p>りんご中1/2こ</p>  <p>およそ60kcal</p>
<p>牛乳 100ml</p>  <p>およそ70kcal</p>	<p>プロセスチーズ 1枚(18g)</p>  <p>およそ60kcal</p>	<p>ヨーグルト 100ml(105g)</p>  <p>およそ100kcal</p>	 <p>季節の野菜やくだものも立派なおやつになります。</p>	