

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

家庭でのおやつを
考えてみよう！



葛飾区健康部（保健所）保健センター



はじめに

おやつは子どもにとって楽しみであり、1日3回の食事で不足する食品を補う役割があります。

ご家庭でのおやつを考えてみましょう。

- おやつは大切な食事です。
- おやつを上手にとり入れるには、生活リズムが大切です。
- 1日の食事のスタート 朝ごはんを食べよう。
- おやつは…
いつ？どのくらい？何を？あげれば良いでしょう。

おやつは大切な食事です

子どもの成長には十分なエネルギーや栄養素が必要です
しかし…

体も小さく1度に食べられる量が少ないため、3回の
食事ですら十分にとることができません。

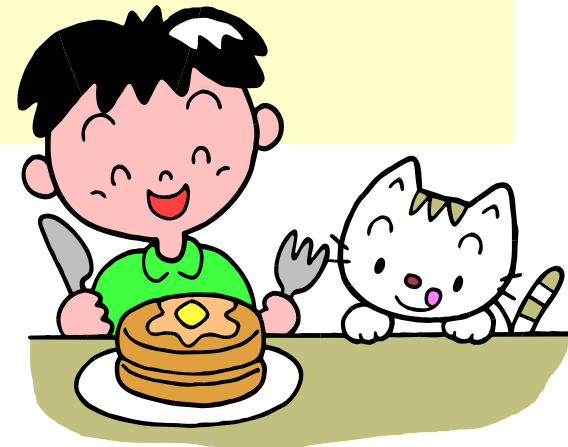
食事だけで足りないエネルギーや栄養素を補うために、
食事と次の食事の間に**おやつ**が必要になります。

次の食事に影響しないように、時間と量を決めることがポイントです。

***おやつ=お菓子ではありません。**

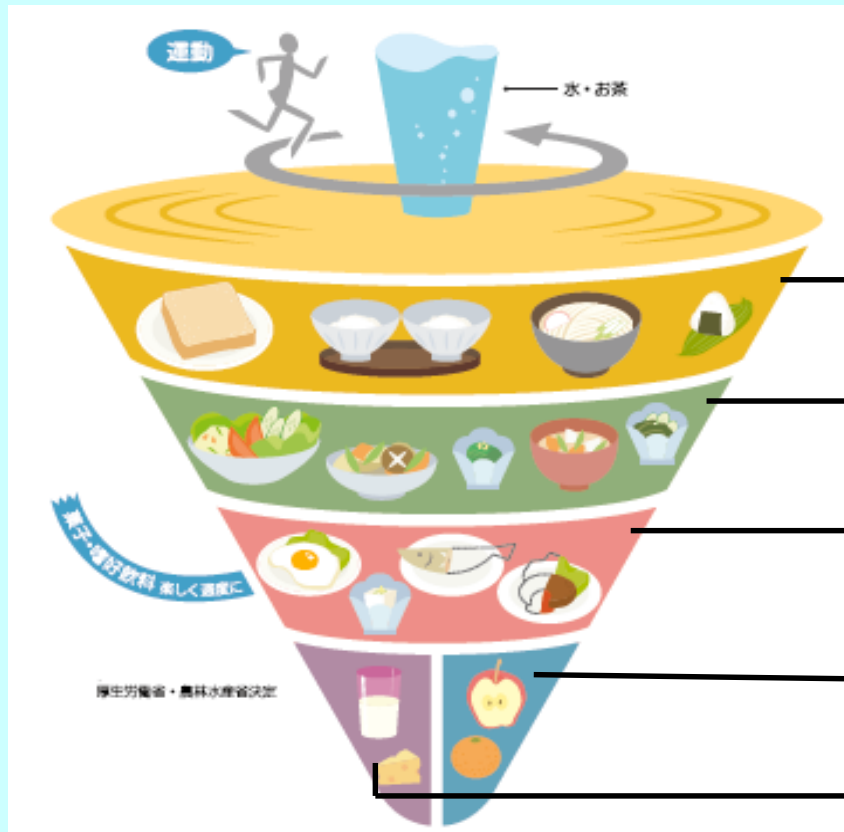


おやつはいつから？
離乳食が1日3食しっかり食べられる
ようになり、卒乳してからあげます。



1日に必要なエネルギーや栄養素をとるために 食品や料理の組み合わせを知りましょう

毎食、**主食**・**副菜**・**主菜**を組み合わせ、
1日に1回程度、**くだもの**・**乳製品**を食べると
バランスよく食べることができます。



主食
副菜
主菜

毎食
そろえて
食べよう。

くだもの
牛乳・乳製品

1日1回
食べよう。

料理や食品を5つのグループに分けます

主食

ご飯、パン、めん



炭水化物など
エネルギー源

副菜

野菜、きのこ、
いも、海藻料理



ビタミン、ミネラル、
食物繊維など

主菜

肉、魚、卵、大豆類



たんぱく質、脂質、
鉄など

牛乳・乳製品



カルシウム、
たんぱく質、
脂質など

果物



ビタミンC、
カリウムなど

どれだけ

5つのグループを偏りなく適量を
食べます。年齢、性別、活動レベルによって
適量は異なります。

どのくらい食べたら良いかの目安量

年齢・性別・活動レベルにより決まります

対象者	エネルギー(kcal)	料理区分 [つ(sv)]				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・ 3～5 歳の子ども	1,250～1,400	3～4つ	4つ	3つ	2つ	1～2つ
・ 6～9 歳の子ども ・ 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	1,600	4～5つ	5～6つ	3～4つ		2つ
	1,800			3～4つ		
	2,000	5～7つ		3～5つ		
・ ほとんどの女性 ・ 身体活動の低い (高齢者を含む) 男性	2,200					
	2,400					
・ 12 歳以上の ほとんどの男性	2,600	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
	2,800					

各グループの量を「つ」で数えます

主食

1つ分 =  =  =  = 
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個







1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 =  =  = 
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
冷奴 納豆 目玉焼き1皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳 乳製品

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/パック 牛乳瓶1本分

果物

1つ分 =  =  =  =  =  = 
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

おやつを上手にとり入れるには 生活リズムが大切です

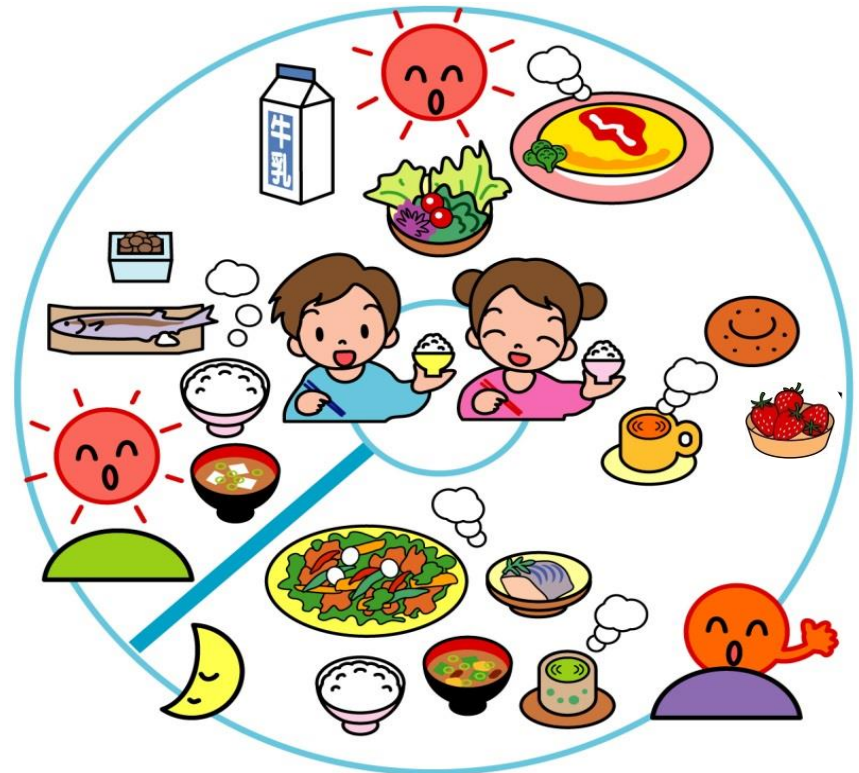
早寝早起きの規則正しい生活リズムが基本です。

そのうえで、食事やおやつの時間を決め、朝食を欠かさず食べる習慣を大切にしましょう。

1日の中でおよその時間を決めておきましょう。

例えば

<u>起きる時間</u>	: 7時頃
<u>朝ごはん</u>	: 7時30分頃
<u>昼ごはん</u>	: 12時頃
<u>午後のおやつ</u>	: 15時頃
<u>夜ごはん</u>	: 18時頃
<u>寝る時間</u>	: 20時頃



1日の食事のスタート 朝ごはんを食べよう

朝寝坊をして朝食を食べないと、
1日を元気に過ごすことができません。

食事時間がずれたり、ダラダラおやつを食べたり、
生活リズムが崩れてしまいます。

昼間は身体を動かす遊びをしましょう。
たくさん遊ぶとお腹が空きます。



夜は早めに寝る習慣をつけましょう。
十分な睡眠で朝起きられます。

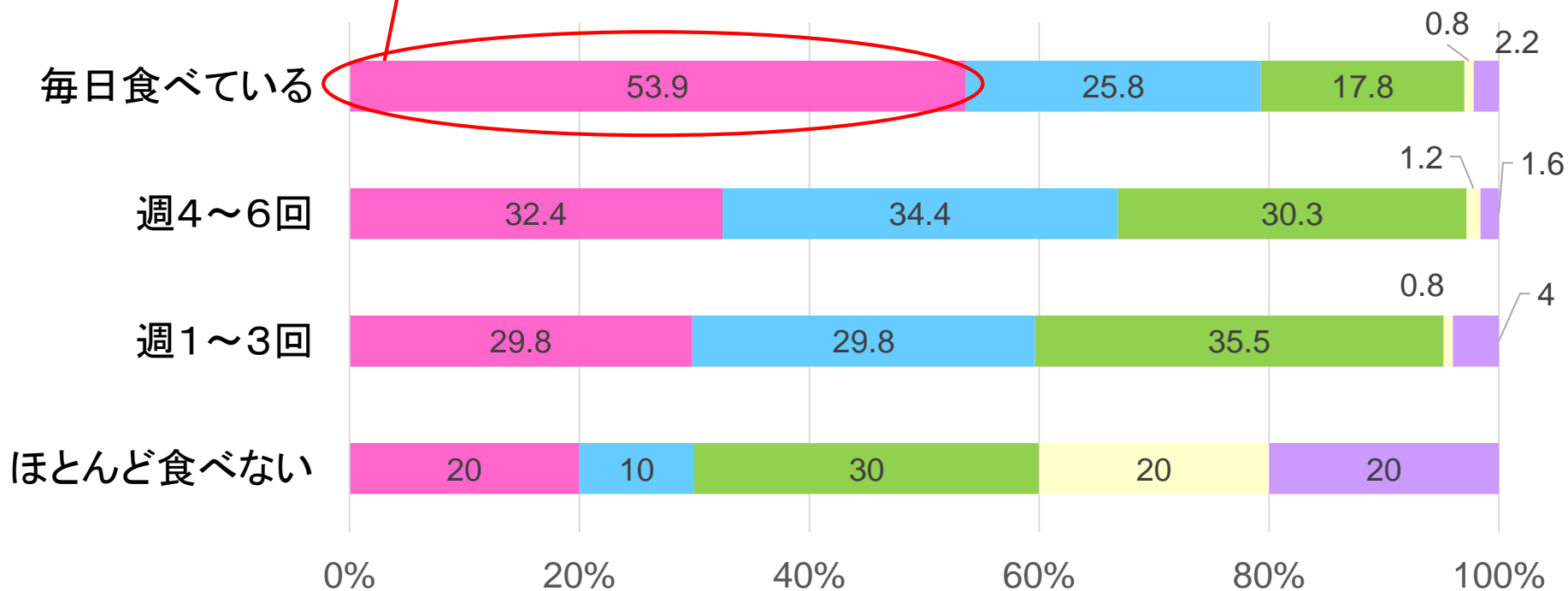


家族と一緒に朝食を食べる習慣が大切です

毎日食べる子は、家族と一緒に食べる割合が高い。

大人も一緒に
朝食を食べましょう！

■ 家族と食べる ■ 子どもだけで食べる ■ 1人で食べる ■ その他 ■ 無回答



朝ごはんを食べる習慣がなかったら...

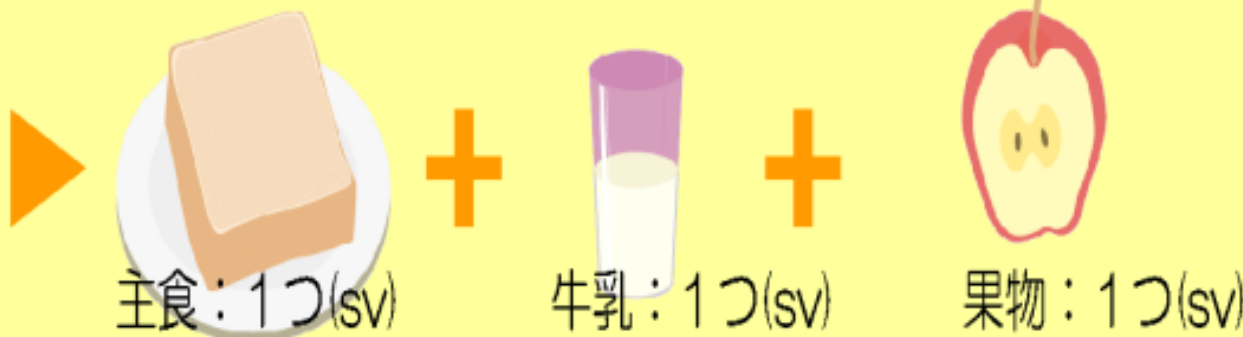
簡単なもので大丈夫！

できるだけ主食・副菜・主菜がそろうように

お手軽バランス
朝食の例



主食、副菜、主菜を
そろえるのが難しい
場合は、こんな組み
合わせでも



昼食や夕食、あるいはおやつに足りない分の副菜と主菜を加えます。

おやつはいつあげれば良い？

お子さんの年齢、食欲や活動量により、回数やあげる時間を調節しましょう。

2歳までは、午前と午後に1回ずつ

3歳以降は、午後に1回 が目安です。

遊びに夢中だったり、卒乳直後は、この限りではありません。



おやつ目安量はどのくらい？

おやつのお目安量は
1日の中で

約 100～200 kcal

1日2回あげる場合は
合わせて100～200kcalです



例えば

主食が足りないとき	バターロールパン 1 個	約 90 kcal
副菜が足りないとき	ふかし芋（大きめ厚さ 2 cm）	約 70 kcal
果物が足りないとき	バナナ 1 本	約 80 kcal
乳製品が足りないとき	牛乳 100 ml	約 70 kcal

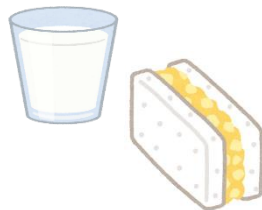
おやつは何をあげれば良い？

おやつにおすすめの組み合わせ例

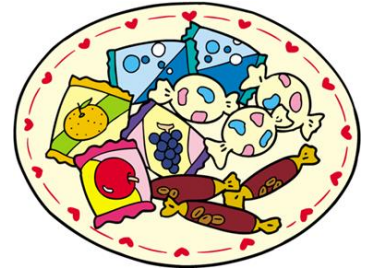
おやつには、乳製品・果物・芋類などがおすすめです。
単品より組み合わせてあげましょう。

例えば

- ・ いちご（2, 3個） と ヨーグルト（小1個）
- ・ 牛乳（コップ半分） と サンドイッチ（1切れ）
- ・ ふかし芋（1切れ） と お茶
- ・ ジャガバター（1切れ） と みかん（1個） など



市販のお菓子をあげるとき



栄養成分表示を活用しよう

パッケージには何が表示されているの？

加工食品の箱やパッケージを、よく見てください。

何を書いてありますか？

役に立つ情報がいっぱい載っていますよ！

いろんな食品の表示を見比べてみましょう。

「栄養成分表示」を参考にしましょう。

まず、エネルギーがどのくらいか
見てみましょう！

【栄養成分表示】

エネルギー	kcal
たんばく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



お菓子の中には
ジュースやアイス、乳酸菌飲料
やスポーツドリンク等も含めて
考えます。

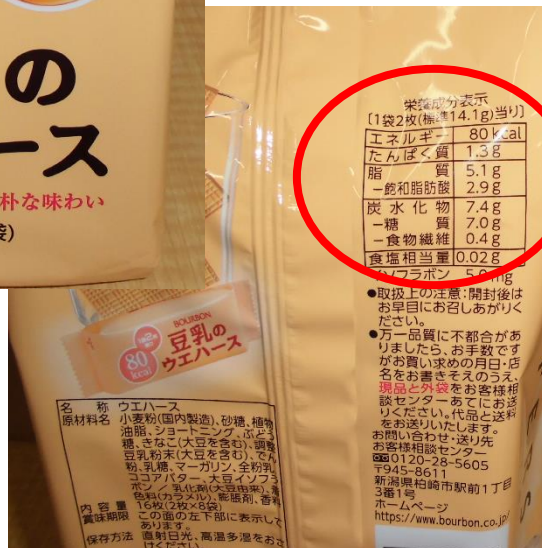


この「ウエハース」は…？

エネルギー量としては1袋までが
1回のおやつの適量になります。

栄養成分表示 1袋(2枚)当たり

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.3g
脂 質	5.1g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.02g



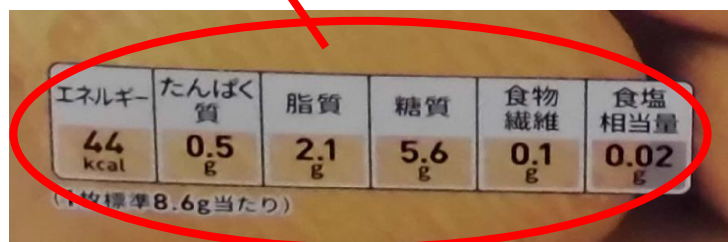
この「クッキー」は…？

エネルギー量としては2袋までが
1回のおやつの適量になります。



栄養成分表示 1袋(2枚)当たり

エネルギー	<u>44kcal</u>
たんぱく質	0.5g
脂質	2.1g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.02g



スポーツドリンクにもエネルギーがあります！



ジュースやスポーツドリンクは
100mlあたりで
表示されるものが多いです。

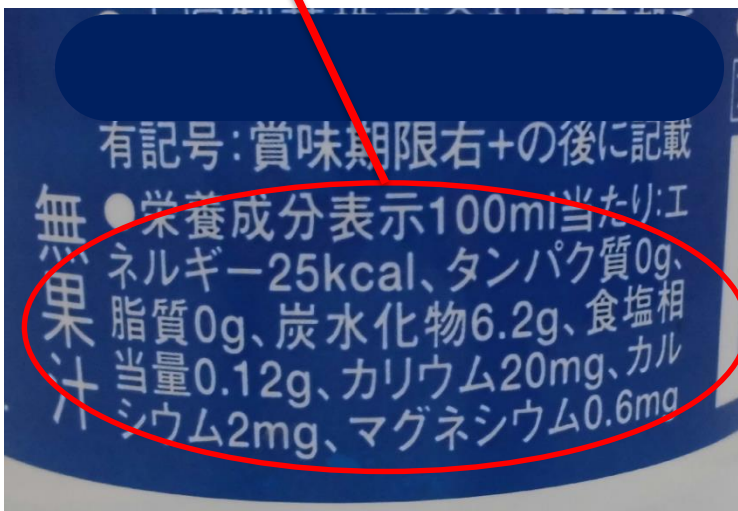
1本飲むと
エネルギー量は
125kcalになります。

栄養成分表示

100ml当たり

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

スポーツドリンクの炭水化物は「砂糖」の量を示しています。
1本飲むと大さじ約3.5杯分の砂糖をとることになります。



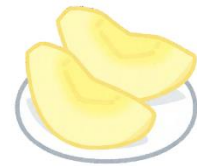
おやつは何をあげれば良い？

お菓子をあげるときは
乳製品や果物を組み合わせるのがおすすめ

組み合わせることで、お菓子の食べ過ぎを防ぐこともできます。

例えば

- ・ ビスケット（1枚）と 牛乳（コップ半分）
- ・ おせんべい（1枚）と ヨーグルト（小1個）
- ・ ゼリー（小1個）と バナナ（1/3本）
- ・ プリン（小1個）と リンゴ（1切れ）など



子どもにおやつをあげるとき こんなことに気をつけてください

朝起き抜けのジュースなど→

朝食が食べられません。のどが乾いたら水やお茶を。



夕食前のお菓子→

夕食の食事量が減ったり、好きなものしか食べなくなったり。
少しの量でも影響します。

夕食後のお菓子やジュース→



翌日の朝食に影響すること。肥満の原因にもなります。

食事のときにおなかが空かないことが、好き嫌いにつながる
ことがあります。

また、ちよくちよく食べることで虫歯になりやすくな
ります。



おやつは何をあげれば良い？ ときには簡単手作りおやつも…

混ぜてチンするだけ！にんじん嫌いなお子さんにも♪

にんじんのレンジ蒸しパン

材料(2 個分)

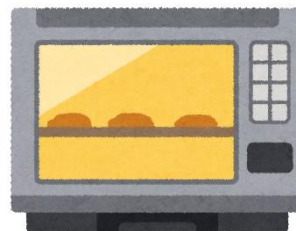
- ・ホットケーキミックス 30g
- ・牛乳 大さじ 3
- ・にんじんすりおろし 小さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・サラダ油 小さじ 1/2



～作り方～

- ① ホットケーキミックスに全ての材料を加えてよく混ぜる。
- ② 耐熱容器または製菓用カップに入れ、電子レンジで 2 分ほど加熱する。(蒸し器なら 15 分程度蒸す。)

電子レンジは様子を見ながら
加熱しましょう。



栄養成分(1 人分)

★エネルギー	89kcal
★たんぱく質	1.9g
★脂質	2.5g
★炭水化物	14.8g
★食塩相当量	0.2g

まとめ

ご家庭でおやつをあげるときのポイント

- ・ 規則正しい生活のリズムの中で、食事とおやつの時間を決めてあげます。
- ・ 食事に影響しないように量を決めます。
- ・ 1日の中でとり切れない食品から選びます。
- ・ 市販のおやつは栄養成分表示を見てエネルギー量を確認してあげましょう。