

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



# 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。

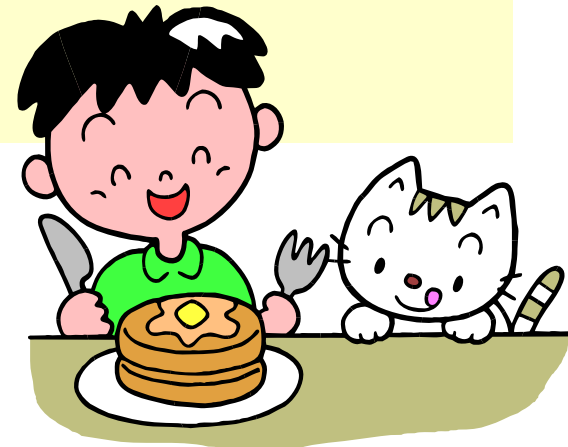
食事だけで足りないエネルギーや栄養素を補うために、  
食事と次の食事の間に**おやつ**が必要になります。

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。



# おやつを上手にとり入れるには 生活リズムが大切です

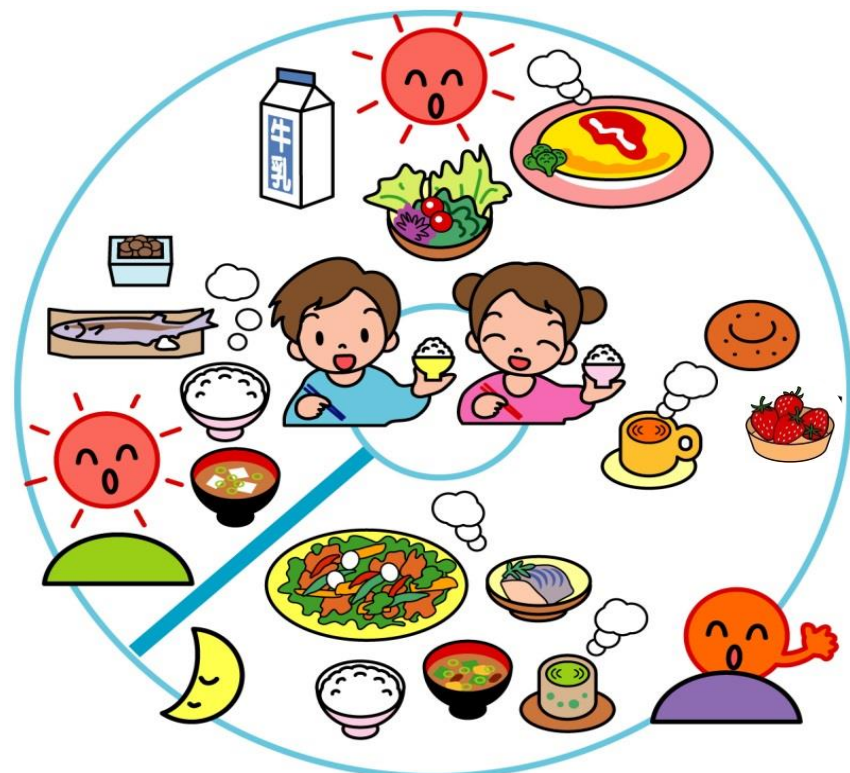
早寝早起きの規則正しい生活リズムが基本です。

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



# 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？

おやつ目安量は

1日の中で

約100～200kcal

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90kcal
副菜が足りないとき	ふかし芋（大きめ厚さ2cm）	約70kcal
果物が足りないとき	バナナ1本	約80kcal
乳製品が足りないとき	牛乳100ml	約70kcal

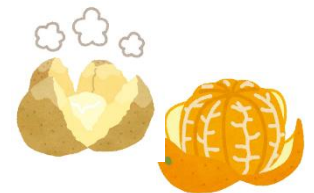
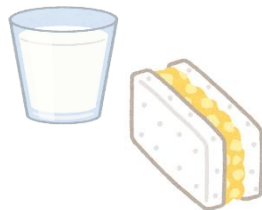
おやつは何をあげれば良い？

## 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。

何が書いてありますか？

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。



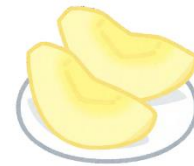
おやつは何をあげれば良い？

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もある。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。



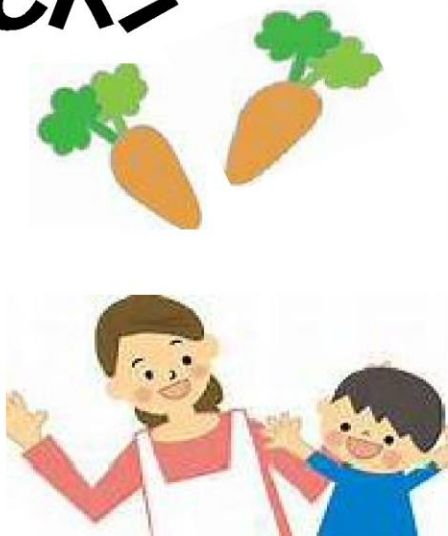
# おやつは何をあげれば良い？ ときには簡単手作りおやつも…

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