



食育ひろば



木々も少しずつ色づき始め、秋の風を感じる季節となりました。秋の味覚が多く収穫できるこの時期に、様々な旬の食材をこどもたちと楽しみましょう。

さて、今月は3回の食事と同じくらい大切なこどもたちの成長を助ける「おやつ」がテーマです。

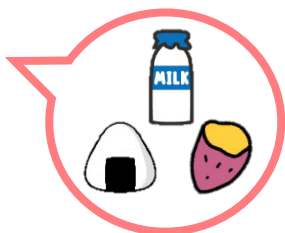
● おやつ^との^{かた}摂り方 ●

おやつはどれくらいが適量^{てきりよう}？

1日の栄養量の10～20%をおやつで摂るのが良いでしょう。大きくなるにつれて、食事の量が多くな^{おお}って、おやつが少なくな^{すく}っていくのが理想です。

<幼児期のおやつ例>

- 小さいおにぎり 1個
- ふかし芋 半分
- 牛乳や麦茶など
甘くない飲みもの



スナック菓子^{がし}は 食べさせても良い？



しおあじ うまみちようみりよう こ かし
塩味や旨味調味料が濃いお菓子は、こどもも
おとな だいす た しよくえん
大人も大好きですが、食べすぎは、食塩や
ししつ かじようせしゆ あま かし
脂質の過剰摂取になります。また、甘いお菓子
の食べすぎも、砂糖の過剰摂取になる可能性
が高いため、適量を器に取り分けるようにし
ましょう。

お菓子だけでなく、^{くだもの}果物やヨーグルトなどビタミ
ン・ミネラルを含む食品や、じゃこ・ナッツ・する
めなど噛み応えのある食品を組み合わせるの
がおすすめです。

おやつを^た食べる^{じかん}時間は？

2歳以上のこどもは、午前は水分補給
くらいにして、昼食から夕食の間におや
つを摂るのがベストです。
食べ物の消化に2時間程度かかるた
め、午後3～4時くらいが夕食に影響しに
くい時間となるでしょう。
夕食前はしっかりと空腹にしておくこと
が大切です。



～おやつクイズ～

Q. 砂糖1本を5gとすると、次のおやつには、どのく
らいの砂糖が入っているでしょう？ 線で結んでみ
ましょう。



プリン
(約70g)



板チョコレート
(約70g)



アイスクリーム
(約120g)



サイダー缶
(350ml)

●

●

●

●

●

●

●

●

4本

7本

2.5本

5本

- A. ■ プリン・・・2.5本 ■ 板チョコレート1枚・・・5本
■ アイスクリーム・・・4本 ■ サイダー缶・・・7本

必要な栄養は、朝・昼・夕の食事からしっかり摂ることが基本ですが、成長期のこどもは、1日
に必要な栄養を3回の食事では摂りきれません。不足しがちなカルシウムや鉄分、ビタミンをお
やつで補うようにしましょう。