



だっこ通信 第21号

2022. 4月発行



①いじょうぶ・②ながる・③そだて



あるある話「子どものおやつ、どうしてる？」

子どもにとっておやつは魅力的です。(大人だってそうですよね。)
「おやつ=甘いもの」というイメージがありますが、乳幼児にとっておやつは補食であり、**第4の食事**とも言われています。子どもはまだ胃が小さく、一度にたくさんの量を食べられないので、おやつによってエネルギーや必要な栄養素を補うことができます。大切なのは「**おやつの量・あげる時間・栄養のバランス**」です。

1日のエネルギーの **15% くらい**
(食事に影響しない程度) ↓

- ・ 1～2歳児は **100～150 kcal**
- ・ 3～5歳児は **150～200 kcal**

〈参考〉あくまでも目安ですが・・・

バナナ1本 (約80 kcal)
りんご半分 (約70 kcal)
りんごジュース 100ml (約50 kcal)
ヨーグルト 100g (約60 kcal)

おやつの時間を決める

- ・ 午前と午後の2回 (大きくなったら1回)
- ・ 食事とおやつの間は 2～3時間あける。
- ・ だらだらと食べないようにする。食べた後は水やお茶で口をゆすぐ。

不足しがちな栄養素を補給 (主に鉄分やカルシウムなど)

〈参考例〉

- ・ 大豆やイモを使ったもの (きなこマカロニ、おからドーナツ、スイートポテトなど)
- ・ 野菜の蒸しパン
- ・ しらすと青海苔とゴマのおにぎり
- ・ 果物や乳製品

おやつは見た目もおいしそうで、さまざまな食感や味にふれる楽しさがあります。甘いものはリラックス効果もあります。ただ、食べ過ぎてしまうと心配ですね。**小分けにして出す、濃い味は薄める**などの工夫をしながら、**おやつタイムを上手に活用**していきましょう。パッケージにあるエネルギー量、糖分、脂肪、塩分、添加物などの表示もちょっと気にしてみてくださいね。

★本日のお題

おやつと上手に付き合っていこう



食事は欠かせませんが、おやつの時間も楽しみですよ。不足しがちな栄養素を補える利点もあります。炭水化物が多くなるかと思いますが、キュウリやトマトなどの野菜もおやつになります。市販のものを使ったり手作りしたりしながら、おやつと上手に付き合っていけるといいですね。



発行者: さくら市生涯学習課 (担当 鈴木)