



## 楽しい「おやつ」のポイント



### ☆おやつはどうして必要？

幼児期は、成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素が必要な時期です。3回の食事だけでは、1日に必要なエネルギーや栄養素をとることができないので、おやつで補います。子どもにとっては、栄養面だけでなく、食事とはちがった楽しみの時間の1つにもなります。

### ☆1日のおやつの目安

■ 1～2歳児：100～150kcal

■ 3～5歳児：150～200kcal

※1日3回の離乳食に慣れた1歳頃からおやつを始めます。

### 各食品のエネルギー量の目安

バナナ 1本：80kcal

牛乳（子ども用コップ）1杯：60kcal

おにぎり（小さめ）1個：170kcal

焼き芋（中サイズ）1/2本：130kcal

### ☆おやつにおすすめの食品

- 牛乳・ヨーグルト・チーズ：骨や歯のもとになるカルシウムが豊富です。
- 豆乳・大豆：貧血予防や脳の成長に欠かせない鉄が豊富です。
- じゃがいも・さつまいも：便秘予防などの整腸作用がある食物繊維が豊富です。
- 果物・色の濃い野菜：風邪予防など体の調子を整えるビタミンが豊富です。
- おにぎり・パン：体を動かすもとになるエネルギーが豊富です。

※市販のお菓子を与える時は、パッケージの食品表示をチェックしてなるべく、保存料や着色料などの添加物が少ないものを選ぶと◎です。幼児向けのお菓子の方が、添加物が少なく、子どもの健康を考えて作られているものが多いのでおすすめです。

