

子育て知恵袋 ～子どもの「おやつ」＝「おかし」ではありません 「おやつ」は「補食」です！～



R4.12月冬号

～大切なおやつの役割～

小さな子は胃が小さいため1日3回の食事では必要なエネルギーをとりきれません。
足りないエネルギーをおやつで補いましょう。

～1日におやつはどれくらいとっていいの？～

エネルギーの目安

★1～2歳児 約100～150kcal

★3～5歳児 約150～250kcal



～食べる回数は？～

★1～2歳児 10時と15時の2回

★3～5歳児 15時の1回



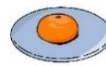
(3～5歳児は、食べられる量も増え、消化する力もつくため午後の1回とします)



約150kcalのおやつの例



バナナ中1本+チーズ3個+麦茶



ミニおにぎり(約30g 1個)+みかん1個+麦茶

楽しく選んで
大人もホッとひととき♪

♡他には野菜スティック、
果物(ささっと用意できるもの)など
素材本来の味が感じられるもの
特にさつまいもは栄養も食物繊維もとれる
のでおススメの食材です♪
ホイルにくるんでトースターやオーブンに入
れると簡単に焼き芋が作れます!!

次回はR5年3月頃配布予定です!

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」
問い合わせ/保健センター 63-2111 (内線367)