



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。

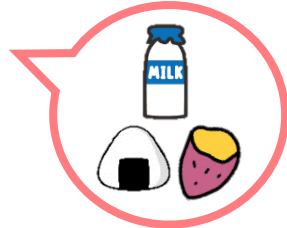
● おやつの摂り方 ●

おやつはどれくらいが適量？

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、食事の量が多くなって、
おやつが少なくな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



おやつを食べる時間は？

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。



スナック菓子は 食べさせても良い？



塩味や旨味調味料が濃いお菓子は、こどもも
大人も大好きですが、食べすぎは、食塩や
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、**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)

・	・	・	・
・	・	・	・
【砂糖】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、成長著しい幼児期の
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。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社