

おやつを上手に食べよう！

おやつは、いろいろな役割を持ち、食事の一部と言われるほど大切です。食べ方を間違えると、偏食や少食の原因にもなります。おやつを上手に食べて、健康なからだを作りましょう！


おやつはどうし
て必要なの？

栄養や水分を補給するため

子どもは活動量が多く、体も成長するので、たくさんの栄養が必要になります。1日3回の食事ではとりきれない栄養を、おやつで補いましょう。

食べる楽しさを育てるため
食への関心を高めるため

いつ、どれくらい食べればいいのか？

	1歳未満	1～2歳	3～5歳	小学生
回数	栄養補給の中心はミルクと離乳食なので、おやつは必要ありません。時々お楽しみ程度にしましょう！	1～2回	1回	1回
目安量		100～200kcal 1日に必要な量の1～2割	150～300kcal	200kcalまで 1日に必要な量の1割

量は体格や運動量によって調整する必要があります。

こんな食べ方には注意！



おやつを食べ過ぎるとその後の食事が食べられなくなります。

1回の量を決めて食べましょう！



好きなときに食べているとその後の食事が食べられなくなり、食事のリズムが崩れてしまいます。

時間を決めて食べましょう。











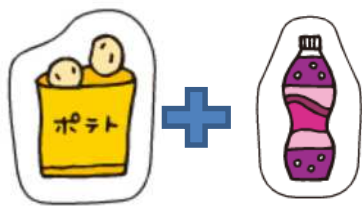
いつまでも口の中に食べものがあると、むし歯になりやすくなります。

ダラダラ食べず、食べ終わった後は歯磨きや口すすぎをしましょう。

おやつエネルギー量

おやつにはいろいろな種類があります。おやつによっては全部食べるとエネルギーや油、糖分、塩分がとりすぎになり、栄養が偏ってしまいます。組み合わせや量を考えて食べましょう！

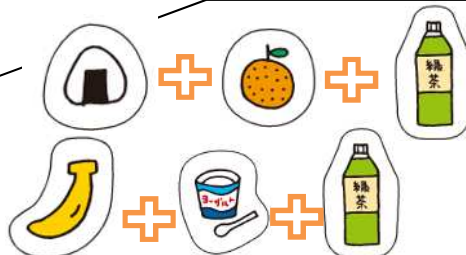
	～ 200kcal	200～300kcal	300kcal以上			
スナック菓子	 あめ・キャンデー 3個 (1個 2.5g) 30kcal	 せんべい 5枚 (1枚:10g) 114kcal	 チョコレート 1箱 42g 234kcal	 クッキー・ビスケット 5枚 (1枚:10g) 260kcal	 ポテトチップス 1袋 85g 476kcal	
デザート	 ヨーグルト (加糖) 1個 170g 136kcal	 ソフトクリーム 1個 100g 146kcal	 プリン 1個 170g 236kcal	 ショートケーキ 1個 100g 344kcal	 アイスクリーム 1個 200ml 374kcal	
軽食	 とうもろこし 1本 110g 109kcal	 おにぎり (鮭) 1個 176kcal	 フライドポテト Sサイズ 249kcal	 肉まん 1個 100g 259kcal	 カップラーメン 1個 411kcal	 メロンパン 1個 435kcal
果物	 みかん 1個 100g 37kcal	 りんご 1/2個 150g 69kcal	 バナナ 1本 150g 77kcal	<p>炭酸飲料500mlには、スティックシュガー20本分の砂糖が含まれています。飲み物はお茶などにしましょう。</p>  <p>1本 = 砂糖3g</p>		
飲み物	 緑茶 500ml 0kcal	 紅茶 (加糖) 500ml 80kcal	 牛乳 200ml 134kcal	 炭酸飲料 (果実色入り) 500ml 240kcal	 ジュース (果汁入り) 500ml 265kcal	



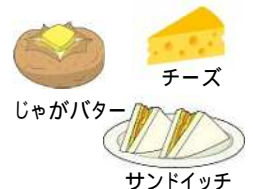
700kcal以上!

油 大さじ2・1/2杯
塩 1g(梅干し大1個分)
スティックシュガー 20本

おすすめの組み合わせ例はこちら。いくつかの食品を組み合わせることで、とれる栄養の種類も豊富になります!



こんなおやつも
オススメ!



一緒に作ろう！簡単手作りおやつ

おやつを手作りすると、おいしさも楽しさも2倍！
普段の食事で不足しがちな、カルシウムや食物繊維が手軽にとれるおやつをご紹介します。
時間がある時には、手作りおやつにチャレンジしませんか？

とろ～りフルーツヨーグルト

<材料>
プレーンヨーグルト 100g
お好みのドライフルーツ 20g

<作り方>
ヨーグルトにドライフルーツを混ぜ、
冷蔵庫で一晩くらい置く。
を水切りしたまま、更に冷蔵庫で半
日くらい置く。
を取り出し、盛りつける。



92kcal

おとうふマフィン

<材料> マフィン型8個分
ホットケーキミックス 300g
絹豆腐 300g

<作り方>
ホットケーキミックスと絹豆腐をよく
混ぜ合わせる。
をマフィン型に入れ、190℃に予熱
したオーブンで20分位焼く。
お好みでチーズの角切りやメープル
チップを入れても美味しいです！



1個分
168kcal

ごはんのお焼き

<材料>
ごはん 40g
粉チーズ 2g
しらす干し 2g
白ごま 1g
ごま油 適量



<作り方>
温かいごはんを粘りがでるまでつぶす。
に具を入れて混ぜる。
を2つに分けてまるめ、薄くのばす。
フライパンに薄く油をひき、弱火で焼
き色がつくまで両面を焼く。最後に
ごま油をたらして焼く。

105kcal

キャラメルぽてと

<材料>
さつまいも 100g
バター 5g
砂糖 大さじ1



<作り方>
さつまいもを1cm幅に切り耐熱皿にな
らべる。水をふりかけ、ラップをして、
やわらかくなるまで電子レンジで加熱
する。
フライパンにバターを溶かし、のさ
つまいもと砂糖を入れて焼き色がつく
まで焼く。



204kcal

フルーツアイス

<材料>
お好みのフルーツ（バナナ、パイナップル、メロン、ぶどう など） 適量

<作り方>
フルーツを食べやすい大きさにカットし、ラップで包んで冷凍する。

