



皆さんが『おやつ』と聞いて思い浮かべるのは、チョコレートやケーキなどの甘いお菓子やスナック菓子ではありませんか？

◆おやつはなぜ必要？

幼児期は活動量が多く発育も著しいため、体が小さい割に多くのエネルギー量が必要となります。しかし体が小さく消化器官の働きも十分でないため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養分が摂りきれません。その不足分を補うのが『おやつ』＝『補食』です。

▼1日に必要なエネルギー摂取量 (kcal)

	男児	女児
1～2歳	950	900
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700

日本人の食事摂取基準（2015年版）より

◆おやつが目安

子どもが実際に食べる量には個人差があり、運動量や体格によって異なります。また、その日の気分や体調によっても変わってきます。

- 1～3歳：午前・午後の2回
- 3歳以上：午後1回

また1日に必要なエネルギー摂取量の **10～20%**を目安に食べさせましょう。

50kcalのおやつ

- 一口おにぎり…1個 (33g)
- ロールパン…1/2個 (20g)
- プレーンヨーグルト…1/6パック (80g)
- 牛乳…1/2カップ (75ml)
- バナナ…1/2本 (55g)
- りんご…1/2個 (100g)

◆おやつの与え方

食事までは2時間以上あけ、食事の際に空腹になるように分量や種類を調整しましょう。

- 炭水化物の補給…おにぎり、パン、ホットケーキ、クッキー、ふかしいもなど
- たんぱく質・カルシウムの補給…プリン、豆乳、ヨーグルト、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこなど
- ビタミン・食物繊維の補給…野菜スティック、野菜ジュース、果物、果汁など

家庭での手作りおやつが理想ですが、市販のものも上手く利用しましょう。ただし、砂糖や塩分、脂質の多いものは避け、薄味でシンプルなものをおすすめです。

幼児期は食習慣の基礎ができる大事な時期です。おやつの摂り方次第で、かえって偏食や少食の原因になる場合もあるため、大人が正しく選択して食べさせるようにしましょう。

作り方

- ① 干しひじきは水に戻して、湯通しをする。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩をして置いておく。一度水で洗い、ぎゅーつと水気を絞る。
- ③ マヨネーズと練りからしを混ぜ合わせ、ひじきときゅうり、水煮大豆を混ぜ合わせる。

※献立提供…ウエルネスクリニック
管理栄養士 木村信乃先生

干し(芽)ひじき	20g
きゅうり	1本(100g)
水煮大豆	80g
マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ1・2/3
練りからし	小さじ1・1/2

材料(4人分)

1人分の栄養価

エネルギー：65kcal
たんぱく質：3.7g 脂質：3.5g
カルシウム：99mg 塩分：0.6g

★ゆで大豆とひじきの
辛子マヨネーズ和え★

栄養価の高い大豆とひじきを辛子の効いたマヨネーズで和えた一品です(辛子はお好みで加減しましょう)。カロリー、塩分とも控えめで手軽に栄養補給できる和え物を、夏の食卓にぜひ加えてみませんか。



いただきます

食生活改善推進協議会