



すくすく Power

令和3年
9月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

子どものおやつ



乳幼児期は胃の容量が小さく、消化機能が発達途中であるため、3回の食事だけでは必要な量を満たすことができません。そこで、栄養を補う食事のひとつとして、おやつがあります。また、子どもにとっておやつは食事とは違う楽しみの時間でもあります。下記のポイントを参考におやつを選んでください。

おやつのポイント

① 時間を決めましょう

*食事の前2～3時間は、空けるようにしましょう。
(おやつでお腹が満たされると、食事が食べられなくなります。)

② 量と回数を決めましょう

適量は1日のエネルギー必要量の10～20%です

*1・2歳は、1日1～2回 (1回あたり100～150kcal)

*3～5歳は、1日1回 (1回あたり150～200kcal)

③ おやつの内容をかんがえましょう

*野菜や果物などと組み合わせて食べると、より栄養のバランスが良いです。
手軽に用意できる食品を上手に利用しましょう。

④ 水分補給をしましょう

*麦茶や牛乳など、甘くない飲み物を一緒にとるようにしましょう。

おやつの目安

たとえば

1回あたり



ホットケーキ
小1枚 110kcal



牛乳
100ml 61kcal



煮干し(加刺し切り)
15g 45kcal



ドライブルーベリー(ワタガイ)
2個 42kcal



プリン
80g 93kcal



ぶどうパン(40g)
小1個 105kcal



蒸しかぼちゃ(50g)
一口大2個 46kcal



干し芋
20g 55kcal



オレンジゼリー
80g 63kcal



チーズ(15g)
1切れ 47kcal



サンドイッチ
小2切れ 100kcal



ふかし芋
中1/3本 77kcal



バナナ
中1本 93kcal



りんご
中1/4個 30kcal



ヨーグルト(80g)
カップ1個 52kcal



おにぎり
小1個 100kcal



せんべい
大1枚 80kcal



ビスケット
20g 102kcal



みかん
中1個 49kcal



調整豆乳
100ml 63kcal

年齢に合わせて軟らかさや、小さくするなど配慮しましょう