

きゅうしょくだより

子どものおやつ

おやつにはどんな役割があるの？

食事の一部！

幼児期は、消化・吸収をする力が未熟なため、必要な栄養を摂りきれない

↓
3回の食事で摂りきれないエネルギーと栄養素を補う



おたのしみ♪

- 子どもにとって楽しみの一つ
- 親子のコミュニケーションの時間
おうちの方も一緒に食べてほっとする時間に！



おやつは第4の食事

おやつを食べるときのポイント

*3回の食事で不足しがちな栄養を補いましょう

栄養を補う
(ビタミン・ミネラル)



エネルギー補給
(炭水化物)



不足しがちな栄養素
(カルシウム・鉄)



*食べる量を決めましょう

- 食べる量だけお皿に出しましょう
- おかわりはしないようにしましょう

～手軽におやつの適量が分かる方法～

お菓子は子どもの片手に軽く乗る量が目安と言われています。
お子さんとの約束の目安として、実際に手にのせて見せてあげるのもおすすめです。



*食べる時間を決めましょう

- おやつと食事との間隔が2~3時間空くようにしましょう
- ダラダラと食べていると虫歯や肥満の原因にもなります



降園後のおやつはどうする？

ご家庭の様子に合わせて、
お試しください。



保育園で昼食やおやつをしっかり食べていれば、本来は不要ですが、
それでもおやつを欲しがる時は… こんな工夫もおすすめです！



味見をお願いする



一緒に調理する



お手伝いをしてもらう



別のことでのリフレッシュ



おやつの約束を決める



じゃこのいとースト

<材料> おとな4人分

食パン（6枚切り）	4枚
しらす干し	25 g
刻みのり	2 g
溶けるチーズ	60 g

<作り方>

- ① 食パンにしらす干し、刻みのり、溶けるチーズの順にのせる。
- ② オーブン（またはトースター）で、チーズが溶けるまで焼く。

ーおとな1人分の栄養価ー

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	8.0 g
塩分	1.9 g

おやつでも、朝ごはん
でもOK♪
しらす干しを湯通しす
ることで、塩分が抑え
られます。

