

きゅうしょくだより

こどものおやつ

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や栄養素を補う



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されています。
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



別のことでリフレッシュ



おやつの約束を決める



じゃこのトースト

<材料・・・おとな4人分>

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

<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。

—おとな1人分の栄養価—

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。

