



★10月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

幼児にとって、おやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝・昼・夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養補給することが大切です。

今回は、**子どもにとって健康的なおやつのお供え方**をお伝えしていきます♪



なぜおやつから「栄養」を摂る必要があるの？

1～6歳の子どもは、成長が盛んな時期であり、体重あたりで見ると大人と比べて多くのエネルギー量や栄養素量を必要とします。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

おやつニお菓子？いいえ！違います！！

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといった目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補う役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、**栄養が不足するだけではなく、食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。**

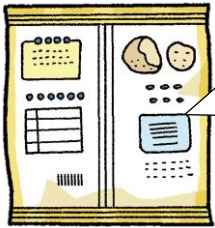


～健康的なおやつのとり方～

おやつ選び方

ごはん、パン、いもなどの炭水化物や乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）、果物などが望ましいです。市販品を与える場合は以下の点に気を付けて選ぶようにしましょう。

- 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないもの
- 糖分、塩分、脂質が少ないもの



名称○○○
原材料名○○○
エネルギー●●kcal
たんぱく質●●g
脂質●●g
塩分相当量●●g

- 不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）が摂取できるもの

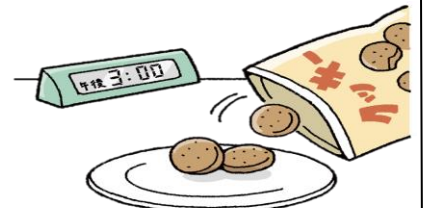


じゃこと青のりのおにぎり

ブルーベリーヨーグルト



- おやつも食事の一部と考えて、決まった時間と量を決めて、お皿で食べることを心がける



次の食事への影響を配慮する

夕食前に食べ物を欲しがるときは、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。（小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与えるなど）

食事の準備で手を離せないときには、小さなパンやチーズ、お米で作られた赤ちゃんせんべいなど食事に響かない量で。



甘いおやつがよくないのはどうして？

砂糖などの糖類は、肥満防止、虫歯予防のために、1日の摂取カロリーの5%程度に減らすことが推奨されています。3～5歳児（男）であれば、1300kcalが基準値なので、砂糖などの糖類は1日に16g以下が適量となります。糖類は、お菓子だけではなく、調理に使用する砂糖やトマトケチャップなどの調味料にも含まれるため、おやつでは甘いものは食べないようにしましょう。

1日に摂取してもよい量
（糖類16g）はこれくらい

※米などの炭水化物やじゃがいもなど野菜のデンプンはこれに含まれません。



チョコレート
3かけ(30g)
糖類: 16.5g



メロンパン
1個(80g)
糖類: 16.6g



100%ジュース
200ml
糖類: 17.6g