

# 食育だより

## Vol.44



おやつに適正な摂取量を知っていますか

1日の摂取エネルギーの10~15%がおやつエネルギーとされています。

1~2歳	3~5歳	学童期以降
100~150kcal	130~200kcal	200kcal 以内

成長期の子どもにとって、おやつは食事の一つと考えます。エネルギー、栄養素、水分補給の役割があります。特に幼児期の消化、吸収能力は未熟で、1日3回だけでは必要なエネルギーや栄養素の量を満たすことが難しいため、おやつによる補給が必要になります。

### おやつのお組み合わせ

#### ◎ 1日2回の場合 (1~2歳・150kcal)

- ① 麦茶+ビスケット (マンナ) 5枚 (40kcal)
- ② 牛乳 100ml+バナナ 1/2本 (110kcal)
- ① 麦茶+うすやきせんべい 2枚+いちご 2個 (35kcal)
- ② 牛乳 100ml+ねぎお好み焼き 1/2人分 (120kcal)

#### ◎ 1日1回の場合 (3~5歳・200kcal)

- ・ロールパン 1個+飲むヨーグルト 150ml 1本
- ・牛乳 150ml+乾燥いも 20g+みかん 100g 1個

市販のお菓子は栄養成分表示でエネルギーが確認できます。



幼児期なら片手の手のひらに軽くのる量が目安です。

### おやつのお与え方への工夫

- ・買う時は小分けになっている物を選びましょう。家にあると食べたくなるので、あえて買い置きをしないのもひとつの方法です。
- ・今日のおやつは小袋 1個分、クッキー 2枚、小皿に入れたものだけなど、きちんと量を伝えましょう。
- ・子どもにおやつを選ばせることも、満足感に繋がります。例えば、「牛乳とホットケーキ」と「麦茶とふかしいも」どちらが良いか選んでもらいます。おやつのお組み合わせがジュースと甘いお菓子にならないようにしましょう。
- ・おやつと食事の間隔は2時間以上は空けるようにしましょう。

### 子どもの身長とお菓子

身長がぐんと伸びるのは乳幼児期(0~4歳)と思春期(13~18歳)です。バランスの良い食事を摂ることも大切ですが、おやつにも注意が必要です。ジュースや甘いお菓子の摂り過ぎると、アミノ酸やビタミンB群、亜鉛、カルシウムなど骨の生成に必要な栄養素が糖分解のために使われてしまいます。清涼飲料水やインスタント麺などに含まれるリン酸塩はカルシウムの排出を促します。摂り過ぎないように気をつけましょう。

# 食育だより

Vol.44



## 市販のおやつのエネギーマップ

