

おやつのポイント

おやつは軽い食事と考えて

子どもは胃が小さいため、3回の食事だけでは、1日に必要な栄養素が摂りきれません。おやつは、育ちざかりの子どもにとって3回の食事では摂りきれない栄養素を補うものです。

※)6歳以上になると、基本的に3度の食事で1日に必要な栄養素が摂れるようになります。

おやつの量

おやつの量は、1日の総エネルギーの約10～20%が理想的です。甘すぎるおやつや脂肪分の多いおやつを無制限に与えると、3度の食事がきちんと食べられなくなり、発育に必要な栄養素の不足をきたします。

	おやつ エネルギー量	時 間
1～2歳児	100～150kcal	10時・15時
3～5歳児	140～240kcal	10時・15時
6歳児以上	※	

おやつの質

良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含んでいる牛乳、乳製品や、ビタミンC、食物繊維を含む果物などを中心に摂るようにしましょう。

栄養成分表示を見て選ぶ習慣を！！



例)

栄養成分表示(100ml当たり)	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4.7g

市販の嗜好品・嗜好飲料には「栄養成分表示」が記載されています。なるべくエネルギー・脂質・炭水化物の少ないものを選ぶようにしましょう！！