

きゅうしょくだより

おやつの大変な役割

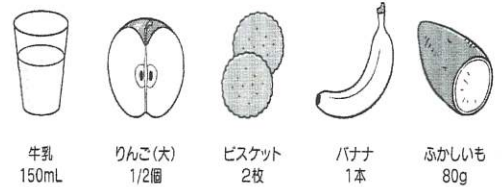
子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補った、気分転換やリラックスをさせたりする大切な役割があります。おやつの内容や、食べ方のポイントを紹介します。

子どもにとっては食事の一部です

幼児は、成長のために多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化器官が未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように与えましょう。



100kcalの間食の目安



牛乳
150mL

りんご(大)
1/2個

ビスケット
2枚

バナナ
1本

ふかしもち
80g

どのくらい
とれ方がいいの？

エネルギーの量

1日必要なエネルギーの10～20%程度が目安です。子どもの体格、運動量、食事量などによって異なりますが、1～2歳児は100～150Kcalを1日1～2回に分けて、3～5歳児は150～260Kcalを1日1回が目安です。

決めた方がいいの？

時間

食事との間隔を2～3時間あけ、決まった時間に食べるようにしましょう。食べたがる時に与えると、食事の時にお腹がすかず、むし歯の原因になることもあります。

何が いいの？

おやつの内容



牛乳・チーズ・ヨーグルト、旬の果物や野菜・いも類などの素材を生かした、季節感の感じられるものがよいでしょう。また、次の食事に影響しないで、すぐにエネルギーとして利用されやすいおにぎり、サンドイッチ、お好み焼、焼きそばなども好ましいです。(例)ビスケット+果物+牛乳などのように数種類を組み合わせることで栄養バランスがとれ、子どもの楽しみも増えます。

おやつは食事の一部なので、栄養バランスを考えて食べましょう。

たのしいおやつの時間

子どもにとっておやつは、気分転換や安らぎを感じる、楽しみの時間です。

親子で一緒におやつを作ったり、盛り付けを楽しんだりしてみましょう。



誤えんや窒息を防ぎ、安全に食べるために

声掛けや見守り

食べている時には、口に入れ過ぎないこと、よくかむこと、水分でのどを潤しながら食べることなどを守るように、声をかけましょう。また、食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、おとなが見守ることも大切です。

誤嚥に注意

節分の豆などは、子どもが誤嚥しやすい食べ物です。かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。ほかに、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以上に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むと食べやすくなります。

