

# おやつを上手に食べよう！

おやつは、いろいろな役割を持ち、食事の一部と言われるほど大切です。食べ方を間違えると、偏食や少食の原因にもなります。おやつを上手に食べて、健康なからだを作りましょう！

おやつはどうし  
て必要なの？

栄養や水分を補給するため

子どもは活動量が多く、体も成長するので、たくさんの栄養が必要になります。1日3回の食事ではとりきれない栄養を、おやつで補いましょう。

食べる楽しさを育てるため  
食への関心を高めるため

いつ、どれくらい食べればいいのか？

	1歳未満	1～2歳	3～5歳	小学生
回数	栄養補給の中心はミルクと離乳食なので、おやつは必要ありません。時々お楽しみ程度にしましょう！	1～2回	1回	1回
目安量		100～200kcal 1日に必要な量の1～2割	150～300kcal	200kcalまで 1日に必要な量の1割

量は体格や運動量によって調整する必要があります。

こんな食べ方には注意！



おやつを食べ過ぎるとその後の食事が食べられなくなります。

**1回の量を決めて食べましょう！**



好きなときに食べているとその後の食事が食べられなくなり、食事のリズムが崩れてしまいます。

**時間を決めて食べましょう。**

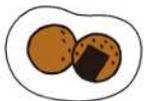
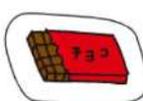
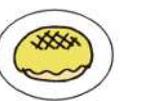


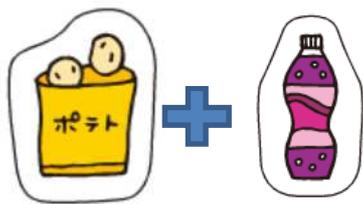
いつまでも口の中に食べものがあると、むし歯になりやすくなります。

**ダラダラ食べず、食べ終わった後は歯磨きや口すすぎをしましょう。**

# おやつエネルギー量

おやつにはいろいろな種類があります。おやつによっては全部食べるとエネルギーや油、糖分、塩分がとりすぎになり、栄養が偏ってしまいます。組み合わせや量を考えて食べましょう！

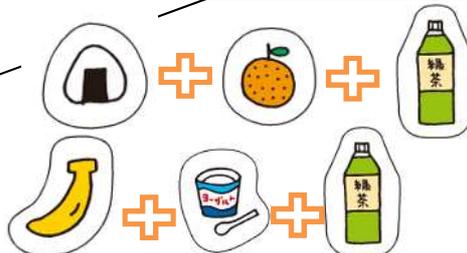
	～ 200kcal	200～300kcal	300kcal以上			
スナック菓子	 あめ・キャンデー 3個 (1個 2.5g) <b>30kcal</b>	 せんべい 5枚 (1枚:10g) <b>114kcal</b>	 チョコレート 1箱 42g <b>234kcal</b>	 クッキー・ビスケット 5枚 (1枚:10g) <b>260kcal</b>	 ポテトチップス 1袋 85g <b>476kcal</b>	
デザート	 ヨーグルト (加糖) 1個 170g <b>136kcal</b>	 ソフトクリーム 1個 100g <b>146kcal</b>	 プリン 1個 170g <b>236kcal</b>	 ショートケーキ 1個 100g <b>344kcal</b>	 アイスクリーム 1個 200ml <b>374kcal</b>	
軽食	 とうもろこし 1本 110g <b>109kcal</b>	 おにぎり (鮭) 1個 <b>176kcal</b>	 フライドポテト Sサイズ <b>249kcal</b>	 肉まん 1個 100g <b>259kcal</b>	 カップラーメン 1個 <b>411kcal</b>	 メロンパン 1個 <b>435kcal</b>
果物	 みかん 1個 100g <b>37kcal</b>	 りんご 1/2個 150g <b>69kcal</b>	 バナナ 1本 150g <b>77kcal</b>	<p>炭酸飲料500mlには、スティックシュガー20本分の砂糖が含まれています。飲み物はお茶などにしましょう。</p>  <p>1本 = 砂糖3g</p>		
飲み物	 緑茶 500ml <b>0kcal</b>	 紅茶 (加糖) 500ml <b>80kcal</b>	 牛乳 200ml <b>134kcal</b>	 炭酸飲料 (果実色入り) 500ml <b>240kcal</b>	 ジュース (果汁入り) 500ml <b>265kcal</b>	



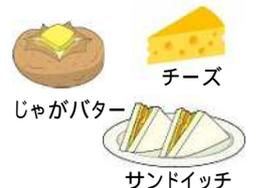
**700kcal以上!**

油 大さじ2・1/2杯  
塩 1g(梅干し大1個分)  
スティックシュガー 20本

おすすめの組み合わせ例はこちら。いくつかの食品を組み合わせることで、とれる栄養の種類も豊富になります!



こんなおやつも  
オススメ!



# 一緒に作ろう！簡単手作りおやつ

おやつを手作りすると、おいしさも楽しさも2倍！  
普段の食事で不足しがちな、カルシウムや食物繊維が手軽にとれるおやつをご紹介します。  
時間がある時には、手作りおやつにチャレンジしませんか？

## とろ～りフルーツヨーグルト

<材料>  
プレーンヨーグルト 100g  
お好みのドライフルーツ 20g

<作り方>  
ヨーグルトにドライフルーツを混ぜ、  
冷蔵庫で一晩くらい置く。  
を水切りしたまま、更に冷蔵庫で半  
日くらい置く。  
を取り出し、盛りつける。



92kcal

## おとうふマフィン

<材料> マフィン型8個分  
ホットケーキミックス 300g  
絹豆腐 300g

<作り方>  
ホットケーキミックスと絹豆腐をよく  
混ぜ合わせる。  
をマフィン型に入れ、190℃に予熱  
したオーブンで20分位焼く。  
お好みでチーズの角切りやメープル  
チップを入れても美味しいです！



1個分  
168kcal

## ごはんのお焼き

<材料>  
ごはん 40g  
粉チーズ 2g  
しらす干し 2g  
白ごま 1g  
ごま油 適量



<作り方>  
温かいごはんを粘りがでるまでつぶす。  
に具を入れて混ぜる。  
を2つに分けてまるめ、薄くのばす。  
フライパンに薄く油をひき、弱火で焼  
き色がつくまで両面を焼く。最後に  
ごま油をたらして焼く。

105kcal

## キャラメルぽてと

<材料>  
さつまいも 100g  
バター 5g  
砂糖 大さじ1



<作り方>  
さつまいもを1cm幅に切り耐熱皿にな  
らべる。水をふりかけ、ラップをして、  
やわらかくなるまで電子レンジで加熱  
する。  
フライパンにバターを溶かし、のさ  
つまいもと砂糖を入れて焼き色がつく  
まで焼く。



204kcal

## フルーツアイス

<材料>  
お好みのフルーツ（バナナ、パイナップル、メロン、ぶどう など） 適量

<作り方>  
フルーツを食べやすい大きさにカットし、ラップで包んで冷凍する。

