

こどもにとっての「おやつ」とは？



おやつの役割

こどもにとっておやつは、食事ではとりきれなかった栄養素を補う、「第4の食事」です。こどもは成長や活動するためのエネルギーをたくさん必要とします。しかし、一度に食べられる量が少なく、1日に必要なエネルギーを3回の食事ではとりきれない場合があります。おやつとは、そんなこどもの補食として重要な役割を持っています。

おやつの適量

こどものおやつの目安量は、1日に必要なエネルギー量の10～20%とされています。下の表で確認してみましょう。

	1日のエネルギー量	おやつの目安
1～2歳	900～950kcal	100～150kcal
3～5歳	1250～1300kcal	200kcal

おやつの具体例

おやつは3食では不足しがちな栄養素を取り入れるのがおすすめです。特に牛乳や乳製品、果物は、3食では不足しがちなカルシウム、たんぱく質、ビタミン類をそれぞれとることができます。

また、おにぎりも手軽に用意できて喜ばれるおやつになります。

何がいいか迷ったら、下の50kcalのおやつを組み合わせさせてみましょう。

◎50kcalのおやつの例(目安)



上記のようなおやつを毎日用意するのが難しいときは、市販のおやつでも大丈夫です。大事なのは時間と量を決めること。毎日決まった時間に、袋のままではなく、こどもに適した量をお皿に盛りつけてあげましょう。また、こども向けのおやつを選ぶよう心がけましょう。こどもと一緒に楽しいおやつ時間を過ごしてください♪

