



幼児向け

おやつのお話



江戸時代中期頃までは1日2食だったため、「八つ刻（午後2時から午後4時まで）に小昼（こびる）」と
いって間食をしたことから、この時間の間食を「おやつ」と呼ぶようになったそうです

おやつの役割

◇ 栄養の補給

3度の食事だけでは必要な栄養素を摂りきれない
おやつも食事の一部

◇ 水分の補給

新陳代謝、活動が活発

◇ 食べる楽しみ

食事とは異なる雰囲気でのコミュニケーション
食べ物に対する関心を高める



おやつのルール

〈1〉1日に必要なエネルギーの10～15%に

1～2歳児：100～180kcal（午前と午後の2回）

3～5歳児：140～240kcal（午後1回）

★お菓子や飲み物は小皿やコップに入れ、1回の量を決めてとり過ぎないように



〈2〉3度の食事に影響を与えない

★だらだら食べることがないよう20～30分以内にして、次の食事とは最低でも2時間以上空ける

★昼食や夕食をあまり食べないときは、おやつをやめるかひかえて、あくまでも3度の食事を主体とする

〈3〉おやつ≠甘いもの

★成長に必要なエネルギーや栄養素を確保するために必要

★3度の食事で不足しがちな、カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの補給が目的

〈4〉水分補給もしっかりと

★幼児は新陳代謝が活発で活動的なため、生理的に欠かせない水分の補給もおやつの大事な役割

★牛乳や清涼飲料水などの飲み過ぎはエネルギーの過剰摂取になりやすいので注意する

〈5〉食事マナーや手洗いにも配慮する

★おやつも食事の一部、きちんとテーブルについて食べる習慣をつける

★食事マナーは、口うるさくせず、気長に教え続ける

★食べた後には、歯磨きや口すすぎをする習慣をつけ、むし歯予防に気をつける



おすすめおやつ

- POINT :**
- ① 薄味で甘味や塩味の強くないもの
 - ② 油脂が多すぎないもの
 - ③ 水分補給ができるもの



市販のおやつの栄養成分
が表示を参考にするのも
いいね！

【主食が不足するときは】

おにぎり、おやき、団子、かき餅、ポップコーン、ゆでとうもろこし、焼き芋、フランスパンなど

【副菜が不足するときは】

野菜（人参、キュウリ、セロリなど）のステック、季節の果物、海苔、昆布など

【主菜が不足するときは】

牛乳、ヨーグルト、チーズ、ゆで卵、するめ、いりこなど

咀嚼力をつけるためよく噛ん
で食べるものもいいね！



消化がいいもの、ある程度満腹
感を与えられるものもいいね！



夏のおやつレシピ



ベジ寒天

材 料（4人分）

豆乳	-----	80g
米麹甘酒	-----	80g
野菜(人参、ブロッコリーなど)	-----	40g
粉寒天	-----	1g

作 り 方

- ① 野菜は茹でて、つぶす。（ミキサーにかけてもよい）
- ② 豆乳と甘酒と粉寒天を鍋に入れ、グツグツ1分煮溶かす。
- ③ ①の野菜を混ぜ合わせ、器に流し、冷やし固める。

1人分当たり

エネルギー 32kcal	タンパク質 1.2g
脂質 0.8g	炭水化物 5.3g



バナナパン

材 料（4人分）

バナナ	-----	50g
米粉	-----	大さじ1
ヨーグルト	-----	小さじ2
油	-----	小さじ1

作 り 方

- ① 袋の中でバナナをつぶして、すべての材料を加え混ぜ合わせる。
- ② 袋の端を5mmくらい切り落とし、熱したフライパンの上に直径2～3cmくらいの生地を絞り落とす。
- ③ 蓋をして、弱火で10分程度蒸し焼きにする。

1人分当たり

エネルギー 31kcal	タンパク質 0.4g
脂質 0.9g	炭水化物 5.0g

