

# 幼児のおやつは食事の一部です

おやつは、3回の食事でもりきれない栄養素を補う役割があります。  
食事のリズムをくずさず、お楽しみやごほうびの甘いものばかりに偏らない食べ方を考えていきましょう。

1日に必要な  
エネルギー量

【1～2歳】

約**900**kcal



朝食 250	おやつ 75	昼食 250	おやつ 75	夕食 250
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

おやつ目安

1日約**150**kcal

【3～5歳】

約**1,250**kcal



朝食 350	昼食 350	おやつ 200	夕食 350
-----------	-----------	------------	-----------

おやつ目安

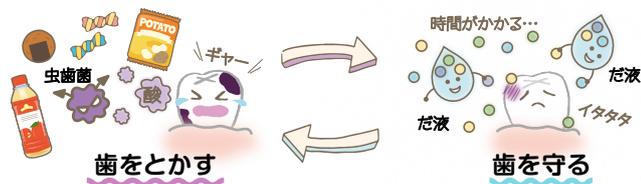
1日約**200**kcal

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版） 小児の推定エネルギー必要量

## 食べる時間をきめよう

### 飲食の間隔を3～4時間あける

飲食のたびに口の中の虫歯菌が酸を出して歯を溶かし、飲食していない時間にだ液が傷ついた歯の表面を修復しています。歯を守るために口の中になにも入れない時間をつくりましょう。



### だらだら食べをしない

時間を決めないでおやつを食べていると、大切な3度の食事がきちんと食べられなくなります。

また、食べる回数が多いと、むし歯や肥満になりやすい習慣をつくることになります。



## 食べる量をきめよう

おやつの食べすぎは、砂糖・脂肪・食塩のとりすぎにもつながります。食事にひびかない量と内容を選びましょう。

### 食事でもりきれない栄養を補う

おすすめおやつの50kcal



おにぎり(約30g)



バターロール1/2個(約15g)



牛乳(約80ml)



チーズ(約16g)



無糖ヨーグルト(約75g)



蒸しさつまいも(約40g)



バナナ1/2本(約55g)



りんご 小 約1/2個(約100g)



### 量や回数を考えよう

お楽しみおやつの50kcal



グミ5粒(約15g)



スナック菓子(約10g)



プリン2/3個(約45g)



あめ2個(約12g)



アイスクリームミニサイズ(約25g)



チョコレート(約9g)

お菓子や飲み物に含まれている砂糖の量を見てください

福島市 おやつ 砂糖の量

検索