

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

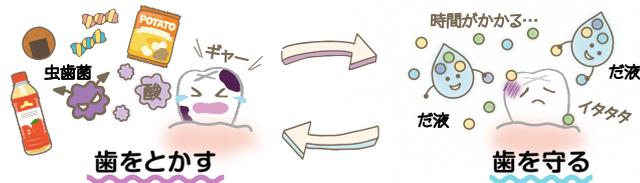
1日約**200**kcal

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)



食べたら
歯をみがこう

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

水・お茶で水分補給しよう

甘い飲み物で水分補給していると、せっかく食べる間隔をあけていても、歯の表面を修復する時間が短くなってしまい、むし歯の原因にもなってしまいます。また、砂糖のとりすぎにもつながります。



食べたら歯をみがこう

福島市歯と口腔に関するリーフレット

福島市 むし歯

検索

仕上げみがきをしましょう

永久歯が生えそろう頃までは必要です



歯ブラシは1カ月ごとに交換



フロス(糸ようじ)も使う



フッ化物配合の歯みがき剤を使う



家庭や地域の中で「食力」を育もう



「食力(しょくりょく)」とは、福島市がつくった「食に関する様々な体験をとおして、食の知識と食を選択し実践する力」のことをあらわした言葉です。身近なところで取り組んでみましょう。



食べものを選ぶ力

- 直売所で旬の食材をさがす
- 栄養成分表示を見る
- 新鮮な食べ物の見分け方を知る

食べものの“命”を感じて、感謝する力

- 「いただきます」「ごちそうさまでした」を伝える
- 無駄にならないよう買う・作る・食べる
- 野菜を育てる

実際に料理を作ることのできる力

- 料理の本を読む
- 料理を作る
- 郷土料理や行事食を作る

おいしさを感じ、楽しく食べることのできる力

健康な体をつくるための知識を持っている

- 自分のからだを大切にする
- 朝ごはんを食べる
- 家族や友人と一緒に食事をする
- よくかんでゆっくり食べる

第3次福島市食育推進計画(令和6年度~11年度)

基本理念 —環境・人・文化—
3つの「わ」と食力で育む 豊かな心 ふくしま市

福島市の食育の取り組み紹介

福島市 食力

検索

キャッチフレーズ

未来につなげよう! 食力のまち ふくしま市

今の豊かな食を次世代につないでいくための大切な要素「環境(環)・人(輪)・文化(和)」に関する体験や望ましい食習慣の実践をとおして「食力」を育み、健康で心豊かに過ごせるよう、市民の皆さん、家庭、地域、学校、生産者、行政など様々な担い手と連携し、食育を推進していくことを目指します。

「食力を育もう!」
毎月19日は食育の日



お問い合わせ

福島市保健所
健康づくり推進課

☎024-597-8616 FAX 024-525-5701

〒960-8002 福島市森合町10番1号
Email kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp