

☆KitchenLetter☆

2024年2月 栄養士 西尾 綾佳

★正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつに適した量

おやつは何をどれだけ食べさせていますか。子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的としているだけではありません。おやつは「4回目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

おやつが必要な理由

★子どもの体重1kgあたりの栄養必要量は、成人の2～3倍です。

体が小さくてもたくさん食べる必要があります！

★子どもは胃が小さく、消化吸収力が未熟なので、一度に多量に食べることができません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。

おやつの与え方

★次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。

★おやつもきちんと食卓で！遊びと食事をしっかり分けましょう。

★だらだら食べるは虫歯の原因に！食べる時間を決めましょう



★摂るべき量の目安は、1日に必要なエネルギー量の10%が目安です！

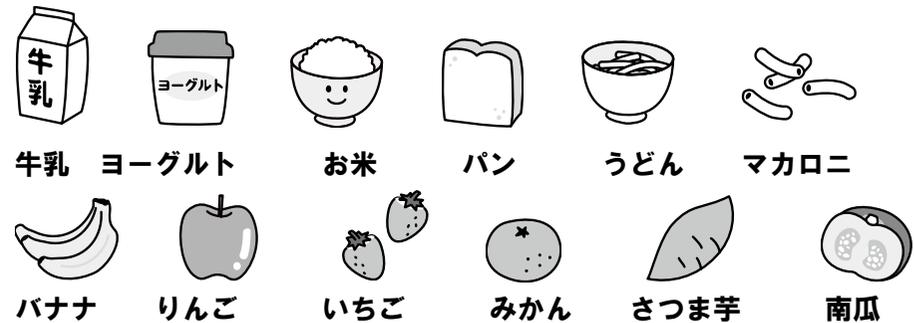
★食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。

★昼食をたくさん食べたり、活動量が少なかった日は与える量を調整しましょう。

★市販のお菓子を利用するときには、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。

子どものおやつに適した食材

不足しがちな栄養素（ビタミン・ミネラル）を補給できる食品



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

