



楽しく、元気に

# おやつの大切さ

「おやつ」という言葉は子どもにとっても、大人にとっても嬉しい響きがあります。食事と食事の間に少し食べる間食をおやつといいます。その語源は八つどき（午後2時から4時くらい）に食べたことから今でもこう呼ばれています。

おやつは食事では味わえない五感を刺激し、食べる満足感や安らぎも与えてくれるので、子どもの精神面や態度に良い影響を与えますが、その反面、おやつの食べすぎによって、味覚や健康に影響を与え、偏食や食欲不振など食生活の乱れを引き起こす要因になることもあります。

子どもにとってよいおやつとは、栄養的に配慮しながら、おやつの種類や量、そして食べる時間の管理を適度にした上で、親子や家族でおやつの時間を楽しめることが大切です。

## 幼児にとってのおやつの役割

幼児期は体が小さいながらも多くのエネルギーや栄養を必要としますが、胃の容量が小さく、消化や吸収が未熟なために、一度にたくさんの食べ物を処理することができません。

そのために、子どものおやつは3回の食事では補えない栄養を補給する「小さな食事」の役割を持っています。

**おやつはどのくらい食べたらいいの？**

おやつは1日に100~200Kcalくらいが目安です。

<100Kcalに相当するおやつの例>

- りんご-1個(200g)
- ふかし芋-2/3本(80g)
- プリン-1個(80g)
- ビスケット-2枚(20g)・・・など

**どんなおやつがいの？**

- 自然の味を生かしたものをおすすめします。
- おにぎりや蒸しパンなどの穀物類、ふかし芋やトマトなどの野菜、りんごやみかんなどの果物、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚など

\* 塩味・甘味・香辛料の強いお菓子は取り過ぎないようにしましょう

## おやつのお約束

- ◇ 食べる時間を定期的に決めましょう。だらだら食べにならないように
- ◇ 1回に食べる量を決めましょう
- ◇ 夕食前の1~2時間はおやつを食べないようにしましょう。
- ◇ 食べる時は手を洗い、食卓に坐って食べる習慣をつけましょう
- ◇ おやつの後は、水を与えるか、歯の手入れをしましょう