



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度の食事では不足しがちな、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、気長に教えられる

★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！

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！

### 【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

## 秋のおやつレシピ



### きなこかりんとう

#### 材 料（4人分）

さつまいも ----- 120g  
きな粉 ----- 小さじ2  
砂糖 ----- 小さじ1  
油 ----- 小さじ2

#### 作 り 方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま5mm四方の拍子切りにする。水に30程度さらしてアクを抜き、ザルで水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、さつまいもを入れ、菜箸でかき混ぜながら中火で炒める。
- ③ 軟らかくなり、軽く焦げ目がついたら、砂糖を入れ溶けきるまでまんべんなく絡める。
- ④ ③をボウルに移し、最後にきな粉を絡める。

#### 1人分当たり

エネルギー 66kcal      タンパク質 0.8g  
脂質 2.3g                  炭水化物 10.6g

### 柿プリン

#### 材 料（4人分）

柿 ----- 180g  
牛乳 ----- 80g  
レモン汁 ----- 小さじ1  
バニラエッセンス ----- 2～3滴

#### 作 り 方

- ① 柿は皮をむいて、適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに柿、牛乳、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③ 器に入れて冷やす。



#### 1人分当たり

エネルギー 41kcal      タンパク質 0.8g  
脂質 0.9g                  炭水化物 8.2g