

## 子どものおやつとは？

おやつは、内容や食べ方を間違えると、  
将来の生活習慣病の原因になってしまうことも…  
子どもに適したおやつ、与える際の注意点は？？？

### おやつが必要な理由

子どものおやつとは、「食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う」ものです。  
子どもは成長のために、たくさんのエネルギーや栄養素が必要ですが、胃が小さく一度にたくさん食べることができません。  
そのため、おやつをプラスして、**食事だけでは不足する栄養素を補います。**  
2歳までは、【3回食事+2回おやつ】、3歳以降は【3回食事+1回おやつ】です。

### 大人と子どものおやつは別物！

大人の嗜好品、チョコレートやお菓子などは、「食事の一部」と位置付ける子どものおやつには、**適しません。**  
糖質脂質が多く、味が濃かったり、カフェインは少量でも影響が大きいです。子どもは新しいものは避けようとする(新奇性恐怖)ため、大人が食べているものを自ら欲する姿は、最初はあまり見られませんが、目にする回数が多いほど好感度が増し、欲しがらようになるため、大人の嗜好品(おやつ)は、子どもが見えないところで食べましょう。

### おやつの与え方ポイント



- ①不足しがちなビタミン、ミネラルを補給できる食品を選ぶ(果物、ヨーグルト、牛乳、小魚など)
- ②糖質や油脂の多いものを避ける(菓子パン、ドーナツ、スナック菓子、ジュース、チョコレート、ケーキ)
- ③市販品を与えるときは「食品表示」を確認  
(添加物が少ない、大人が食べて少し物足りない薄味、カルシウムや鉄の表示があるなど)
- ④誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意(ナッツ、飴、グミ、こんにやくゼリー、団子など)
- ⑤甘いしょっぱいなど異なる味の「交互食べ」は避ける(食べ過ぎる)
- ⑥おやつは決まった場所、器で食べる(食事と同じように決まった時間に食べましょう)  
欲しがらる時に欲しがらるだけあげる、だらだら食べるは、**虫歯や肥満、食事を食べない原因**になります。



### 保育園の献立紹介

#### ●きなこラスク●

保育園で人気のおやつです。簡単に出来て、おいしい♪

材料 幼児1人分  
食パン…10枚切り1枚  
マーガリン(バター可)…4g  
きなこ…1g  
砂糖…1.2g

乳児は食パン4/6枚つけています

- ①マーガリンは室温に戻し、やわらかくしておく
- ②①ときなこ、砂糖を混ぜて食パンに塗る。4等分※切る。
- ③オーブン140℃15分焼く。低温で焼くことで、サクサクになります。(もっと低い温度で長く焼くと市販品のようになります)



※乳児はスティック状に切って、もう少し焼き時間を短くします。  
※トースターなどで短時間で焼くと、きなこトーストになります。