

夏休み前に 家族で見直す こどものおやつ

夏休み中は家にいる時間が増えるため、おやつの量が増えたり、時間が乱れがちになります。夏休み前に一度、家族でお子さんのおやつについて見直してみましょう。




○ おやつは食事の一部です ○

成長期の子どもは、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、子どもの胃は小さく、一度に多くの量をとることが難しいため、おやつを『食事の一部』と考え、食事では取りきれない食品を中心に補う必要があります。

◀ おやつの役割 ▶

栄養面	食事では取りきれないエネルギーや栄養素、水分を補う。
精神面	普段の食事とは違う『食べることの楽しさ』を味わうことができる。また、気分転換の場にもなる。
しつけ	手洗いやあいさつなどの『食事のマナー』を身につける時間になる。






◇ おやつのポイント ◇

 <p>内容</p> <p>普段の食生活で不足しがちな『カルシウムや食物繊維』を積極的にとりましょう。</p> <p>カルシウムを多く含む食材：牛乳・乳製品、小魚 等 食物繊維を多く含む食材：さつまいも、果物類 等</p>	 <p>量</p> <p>次の食事に影響しない量にしましょう。おやつの食べ過ぎは、食事量の減少につながってしまいます。</p> <p>【目安】 1～2歳：100～150kcal （例：ヨーグルト1個+バナナ1/2本） 3～5歳：130～200kcal （例：牛乳1/2杯+ビスケット2枚） 6～12歳：200kcal以内 （例：麦茶+おにぎり1個+りんご1/6個） ※子どもの運動量・体格に合わせて、量を調整しましょう。</p>
<p>時間</p> <p>食事との間隔が2～3時間程度空くように、大体の時間を決めておきましょう。</p> <p>だらだら食べをしていると、むし歯や肥満になるリスクが高まるので注意しましょう。</p>	 <p>おやつの後は、水やお茶などを飲んで、口の中をさっぱりと！</p>

注意 ジュースの砂糖にご注意を！

常にジュースを飲んでいると、むし歯や肥満になるリスクが高くなるため注意が必要です！ジュースは病院終わりや外出時のご褒美であげるようにし、飲ませるときは子ども用の小さなコップに入れるなどして、量を調節しましょう。

<< 飲み物に含まれる砂糖の量 >>

				
COLA	SPORTS	Juice	乳酸菌	牛乳
×19個	×10個	×18個	×4個	×5個
500ml	500ml	500ml	65ml	200ml

※ 飲み物に含まれる砂糖の量は、目安です。（種類や内容量によって、異なります）