



## 見なおそう



# こどものおやつ 上手な与え方



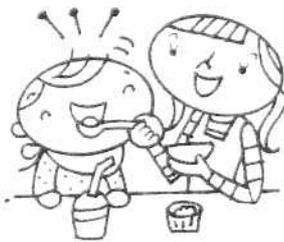
みんな大好きなおやつ!

今回は 子どもの健康を保つため おやつをどう工夫したら  
よいか 考えてみましょう。



## おやつの目的・ポイントは?

- ① 3回の食事でとることのできなかった栄養分を補う。  
子どもは成長がさかんで 大人に比べて体重あたりのエネルギーや  
栄養素が多く必要です。そして、一度に食べられる量も少ないです。  
おやつも 1日の食事のひとつと考えましょう。
- ② おやつは 子どもに休養を与え、疲れをとり、気分転換と  
情緒の安定につながります。
- ③ よい習慣づくりを身につけさせます。  
・おやつの前に手を洗って食事を食べる。  
・買い食い避ける。決まった時間に食べる。  
・食べた後に歯みがきをする。(または、うがい)  
・手作りおやつをして、食の楽しさ、よろこびもアツク!

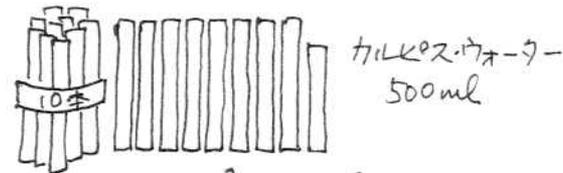
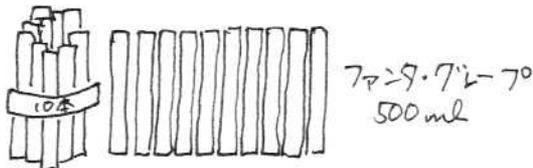


## 上手なおやつの与え方

- ① 時間を決める。好き勝手に与えると、偏食、むら食い、  
わがままの助長、肥満、虫歯のもとになります。
- ② 栄養バランスを考える。3食で不足する栄養素(ビタミン、カルシウム、  
鉄、食物せんい etc)をとりましょう。
- ③ 量を決める 日に必要な総エネルギーの10~20%くらいにする。
- ④ その他  
・のみものも組み合わせ、水分もとれるようにする。  
・甘すぎず、塩っぱすぎず、油っこすぎず、自然の  
甘味と風味をいかしたものを選びましょう。  
・食べた後は、歯をみがいたり、口をすすいだり(ましょう)。

# 知ってる？清涼飲料水

## とっても多い ぶくまれる糖分量

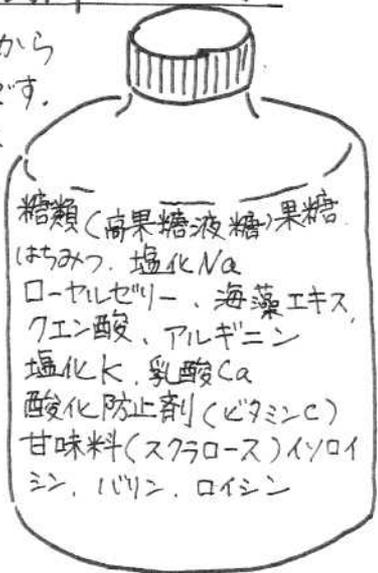


かなりの糖分量がぶくまれます。飲みすぎに注意しましょう。

## スポーツ飲料について

合成の栄養素からできたのみものです。糖分量も意外に多く入っています。飲みすぎに注意！

商品によっては自然のもの一部と入れられたものもあります。



「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「糖類ゼロ」の甘味はなに？



人工甘味料のアスパルテーム、L-フェコアラニン化合物、アスパルラムK、スクラロース、ソルビトール、ステビア、セルロースなど。人工甘味料のとりすぎに気をつけましょう。

## つくってみよう！ 手作りおやつ



おやつ作りは、カンタンにできるものが多いですね。ときには、親子でいっしょに手作りおやつタイムも楽しんでみてください。



### きなこおはき (1人分 93kcal)

＜材料＞ ごはん 35g 黒すりごま 小1 1/2

A(砂糖 小1/2, きなこ 大1/2)

＜作り方＞ ① ごはんをつぶし、ごまをませず3等分してまるめる。

② ①に合わせたAをまぶす。



### じゃがいもみたらし (1人分 93kcal)

＜材料＞ じゃがいも 50g 片栗粉 小1 塩 少々

A(砂糖 大1, しょうゆ 小2, 片栗粉 小1/2, 水 小1/2) 青のり 少々

① じゃがいもは、ゆでてつぶし、片栗粉と塩を加えてませず、4等分にして平たくまるめる。

② 鍋にAを入れてあたため、①をからめる。

③ 青のりをふる。

