

すくすく

子どもの「おやつ（間食）」について

幼児期は体の動きが活発となり、体を使って表現したり、周囲とのコミュニケーションも身につけ、食べられる食品の種類や形態・量ともに急速に増え、生活習慣が形成されてゆく大切な時期です。

この時期は、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を十分に摂ることができないため、不足しがちな栄養を補う役割が、第4の食事としての「おやつ（間食）」となります。

そこで今回は、子どもの「おやつ（間食）」についてお伝えします。

おやつの上質な食べ方

時間を決める

おやつは時間を決めて規則正しく食べさせましょう。次の食事にひびかないように、最低2時間空けるようにしましょう。



栄養バランスを考える

おやつは食事で摂りきれない栄養素を補います。果物、乳製品、穀物類（ごはん・パン等）を中心にしましょう。水分もとても大切です。甘くない飲み物（水やお茶）を中心に飲ませましょう。

量を決める

食べすぎは、次の食事にひびきます。次の食事までにおなかですく程度の量にしましょう。



どんなおやつがいいの？

理想的なおやつ

- おにぎり・パン等の軽食
 - ・小さいおにぎり
 - ・ロールパン
- 牛乳・乳製品
 - ・牛乳
 - ・ヨーグルト
- いも類
 - ・揚げいも
- 野菜ステック類
 - ・さつまいも
 - ・きゅうり、大根、にんじん等
(マヨネーズ等つけすぎないように)
- くだもの
 - ・リンゴ
 - ・バナナ
 - ・みかん

気をつけよう！

*アメ・チョコレート・キャラメル等



アメやチョコレート・キャラメル・かりんとうなど、糖分を多く含み、口の中に長く残るお菓子は、虫歯の原因にもなります。また、食品のカロリーも高いため、これらのお菓子は量にも注意が必要です。

*ジュース類



*スナック類



ジュースにも糖分を多く含みます。特に炭酸飲料は、入っている砂糖の量は500mlの中に約60gも入っています！（種類により差はあります）

スナック菓子は、塩分と油分を多く含みます。カロリーその他、塩分も摂りすぎてしまいます。袋ごと渡すのはやめましょう。

「おやつ(間食)」の食べ過ぎに注意しましょう！



子どもにとっておやつは楽しみの一つですが、普段から、おやつを含めた食事の摂りすぎに気をつける必要があります。幼児期の成長で大切なことは、急激な体重増加・減少をしないことです。

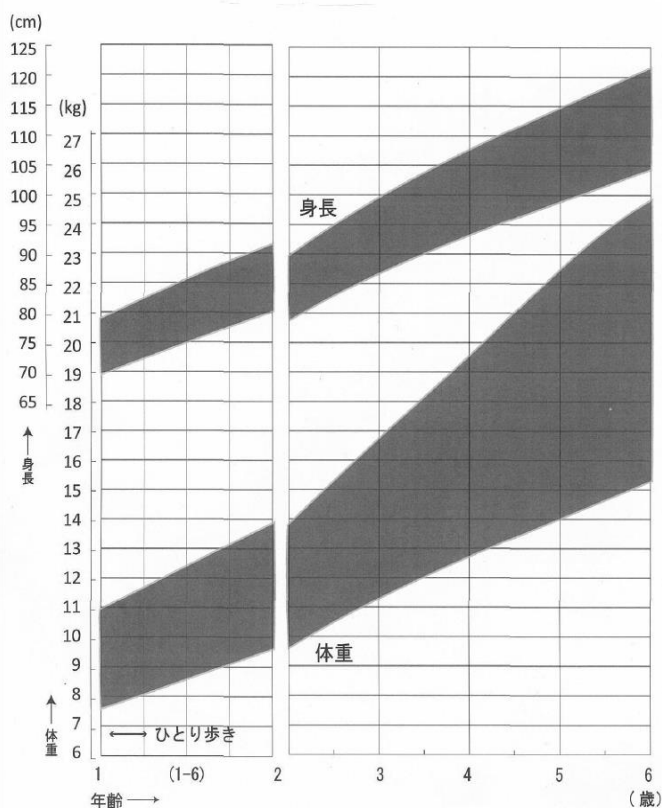
1歳半、2歳、3歳などの節目で身体測定結果(身長、体重)を母子健康手帳にある身長発育曲線上に書いて、子どもの成長の様子を観察していきましょう。

身体発育曲線 (男児)

身体発育曲線 (女児)

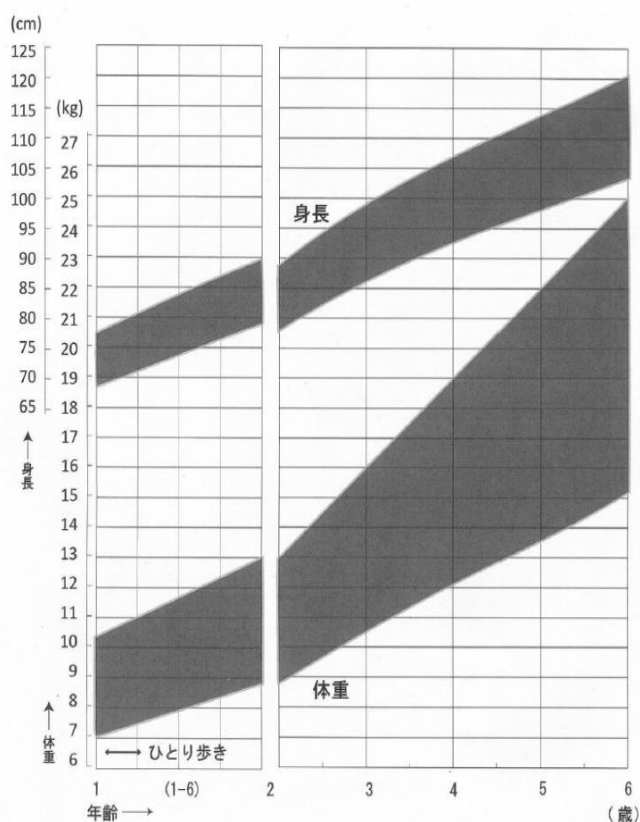
<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

女の子 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

- | | | |
|-------------|----------------|------------|
| 健康・発達・育児のこと | 子ども未来部母子保健課 | TEL32-1533 |
| | 市立函館保健所東部保健事務所 | TEL86-3033 |
| 食事・離乳食のこと | 保健福祉部健康増進課 | TEL32-1515 |
| むし歯予防のこと | 函館口腔保健センター | TEL56-8148 |