

# おやつも食事の一部です

子どもの消化器官はまだ未発達で1度に食べられる量が少ないため、1日に必要なエネルギーを3回の食事だけではとりきれません。足りない栄養をおやつで補いましょう。

## Point !!

- ・1日に1~2回が目安
- ・食べる時間を決める
- ・適量を守る

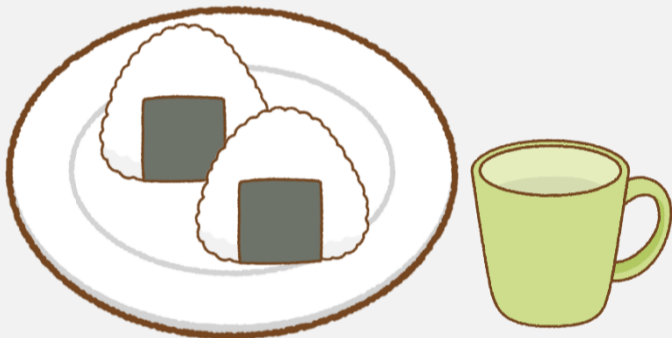
	1日に必要なエネルギーの目安	1日のおやつエネルギーの目安
1~2歳	900~950kcal	100~150kcal
3~5歳	1250~1300kcal	200kcal

\*日本人の食事摂取基準 2020年版より

## おすすめのおやつ

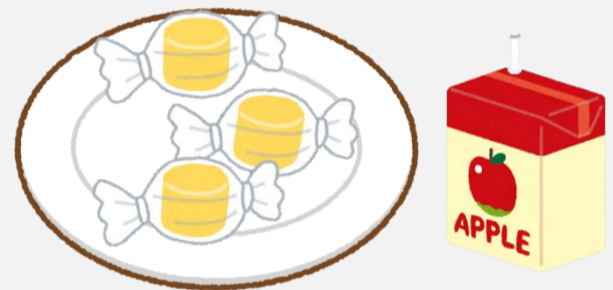
食事で不足しがちなエネルギーやカルシウム、ビタミンなどを補えるメニューがおすすめです。

100  
kcal



おにぎり	小2ケ	100kcal
麦茶	コップ1杯	0kcal

105  
kcal



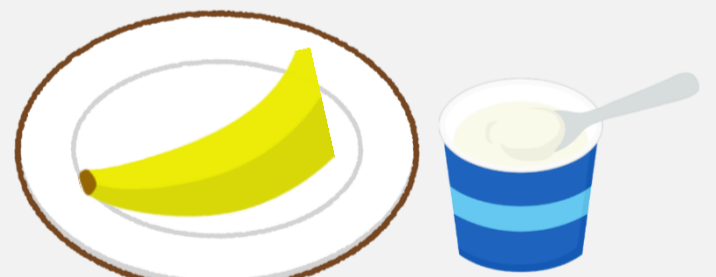
プロセスチーズ	3ケ	45kcal
リンゴジュース	小1パック	60kcal

100  
kcal



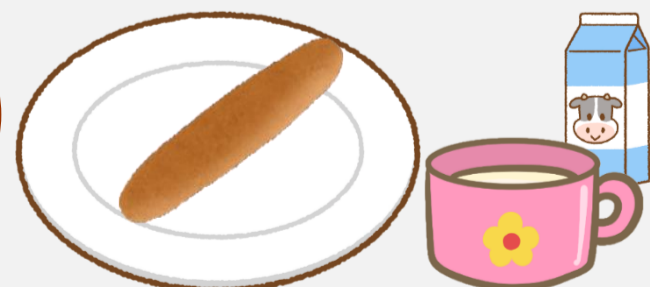
いちご	5ケ	25kcal
キウイ	1/2ケ	25kcal
ヨーグルト(加糖)	1カップ	50kcal

100  
kcal



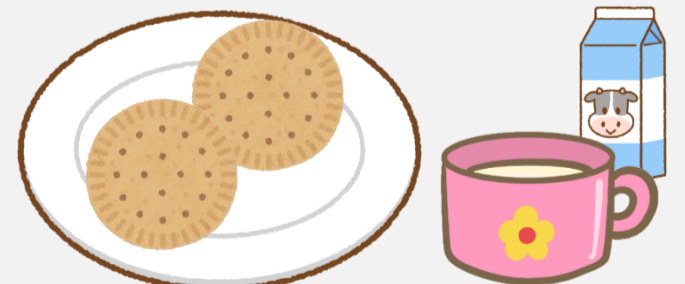
バナナ	1/2本	50kcal
ヨーグルト(加糖)	1カップ	50kcal

120  
kcal



子ども用 ミニスナックパン	1本	50kcal
牛乳	コップ1杯	70kcal

120  
kcal



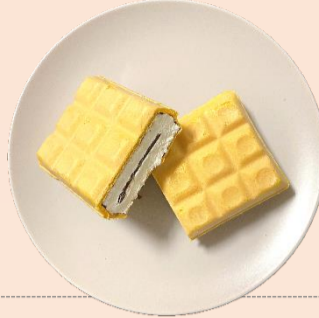
ビスケット	2枚	50kcal
牛乳	コップ1杯	70kcal

# 市販のおやつ エネルギー

市販のおやつは糖分や油分が多くなりがちです。成分表示も確認しながら、量を決めて上手に取り入れましょう!!むし歯にも注意が必要です。

1日のおやつ エネルギーの目安	
1~2歳	100~150kcal
3~5歳	200kcal

350kcal



チョコモナカアイス  
1個  
314kcal

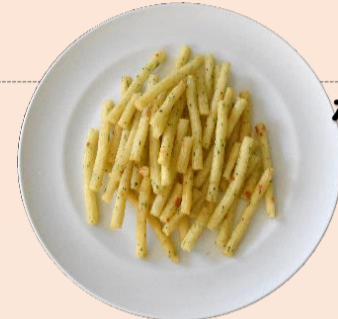
300kcal



コーンアイス  
1個  
278kcal



ドーナツ  
1個  
293kcal



ポテトスナック  
1箱  
299kcal

250kcal



シュークリーム  
1個  
214kcal



フライドポテト  
Sサイズ  
225kcal

200kcal



ポテトチップス  
小袋1袋  
157kcal

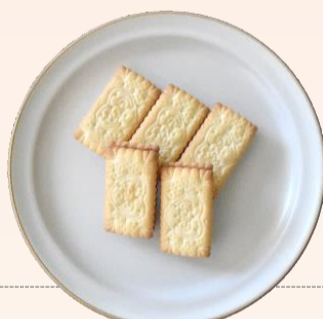


グミキャンデー  
小袋1袋  
167kcal



チョコレートポッキー  
1袋  
182kcal

150kcal



クリームサンドビスケット  
5枚  
108kcal



えびせんスナック  
小袋1袋  
129kcal

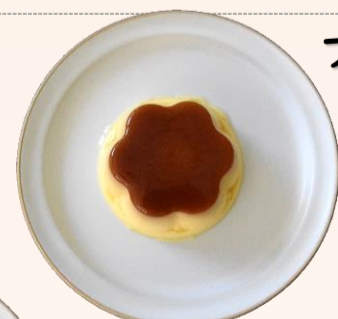
100kcal



チョコレート菓子  
小袋1袋  
64kcal



バタービスケット  
小袋1袋  
89kcal



プリン  
3連1個  
94kcal

50kcal



ソフトクッキー  
1枚  
48kcal



ラムネ  
小袋1袋  
50kcal

0kcal