令和8年2月号
No.23

こどものおやつは“栄養を補う食事”

消化吸収が未熟で、一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは成長に必要な栄養や水分を補う『4回目の食事』です。



おやつポイント

①次の食事に影響しない量

1歳～2歳児 100～150kcal
3歳～5歳児 150～200kcal



市販のお菓子を選ぶ時は、パッケージの栄養成分表示を参考にしましょう。

1本当たりや100g当たりなど、それぞれ単位ごとに栄養成分の含有量が表示されているので注意！

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂 質	4.2 g
炭水化物	49.6 g
ナトリウム	214 mg
（食塩相当量）	0.5 g

②時間・回数を決めよう

1歳～2歳児 1日2回程度
3歳～5歳児 1日1回程度

※次の食事まで3時間くらい空くように、時間をきめましょう



保育園・こども園の給食&おやつ

見附市保育事業研究会の給食部会では、こどもたちに提供する献立や手作りおやつについて試作し、味や量、彩り、調理工程などを話し合い、レシピを作成しています。食べやすさ、アレルギーなどにも配慮しています。各保育施設で、順次提供しています。



【おかず】 ブロッコリーとごぼうのサラダ・3食ご飯
ちくわのおこのみ揚げ・ツナじゃがサラダ



【おやつ】 ツナコーンパン・じゃこトースト・ピザ風蒸しパン
つぶつぶみかんゼリー

人気のつぶつぶみかんゼリーを紹介！

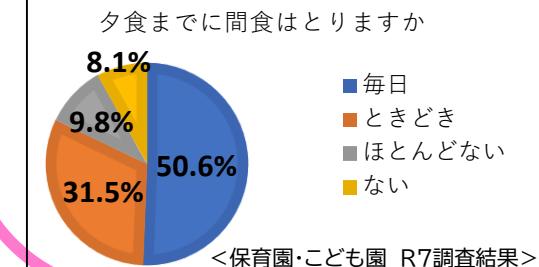
【材料】 作りやすい分量

カルピス(原液) 180cc
粉寒天 小さじ2
水 540cc
さとう 50～60g
みかん缶 果肉160g

【作り方】

①みかん缶の果肉をつぶしてタッパーにゼリー一カップに入れる。
②水、粉寒天、さとうを鍋に入れて火にかけ沸かし、とかす。カルピスをあわせて、①にそそぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

降園後におやつは食べる？



保育園、こども園では午後におやつを提供していますが、回答者の約半数が降園後にもおやつを毎日食べていました。夕食に影響していないか、日課になつていなか見直してみましょう。

発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

