

ぱくぱく

令和6年7月号
No.4



～みんな大好き！おやつ役割を考えよう～

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を補う『4回目の食事』です。また、食事とは違う食べることの楽しさを味わったり、マナーを身につけたり、気分転換の場にもなります。

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

②時間・回数を決めよう

1歳～2歳児 1日2回
3歳～5歳児 1日1回

次の食事まで3時間くらい空くように、時間を決めておこ

③おやつ＝お菓子ではない

ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクは糖分が多いものも！塩味や甘味の強いお菓子も“お楽しみ”にしよう！

④子どもの欲求に根負けしない

おとなしくさせるためや駆け引きに使っていませんか

☆子育て支援センター食育コーナー☆

キレイ天使とバイキンマン

うちわ型紙人形劇「ペープサート」を使って、手洗いの大切さを伝えました。うさぎさんが手を洗うシーンでは、会場に来ていたお友達も両手を合わせてゴシゴシと洗う仕草を真似ていました。こどもは仕草を真似ることから身につけていきます。お手本になるよう大人も実践しましょう。

こどもの健康を守ろう

トイレの後、食事の前、おやつの前、外出から帰った後など、手洗いの場面は多いですね。季節性の感染症や通年流行する感染症、食中毒などから守るために習慣化させましょう。



我が家のルールを決めよう

保育園・子ども園では、おやつを食べてから降園します。食生活アンケート調査の結果、降園後から夕食までの間に毎日おやつを食べる園児は約5割いました。夕食に影響していないか、与えるのが日課になっていないか、本当に必要なおやつか見直してみましよう。家族でルールを決め、協力してもらいことも必要です。おやつの役割を考え、用意できるといいですね。

100～150kcal
おすすめおやつ



or



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

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

