



食育だより

2024年12月
読谷村立保育所

＼子どものおやつ／ 大切なのはわかるけど…

「忙しくて手作りおやつなんて作れない…」 「何をあげたらいいのかわからない」
など、困ったことはないですか？

今回は、明日からすぐに取り入れられる子どものおやつについて解説します♪

おやつの役割ってなあに？

1 栄養面での役割

乳幼児期の体は小さい割に多くのエネルギーや栄養素を必要とします。
しかし消化機能も未熟であり、胃の内容量も250mlと大人の1/5くらいです。
そこで間食を食事の一部と考え、成長に必要なエネルギーや栄養素を補います。



2 心を満たす役割

おやつは食事と異なった楽しさを味わうことができます♪
活発な子どもの生活に休息を与え気分転換の場となる役割も果たします。
一緒におやつ作りをすることで子どもの創造力を伸ばす機会にもなります。



3 生活習慣を身に着ける役割

食事のマナーである手洗いや挨拶、食べ方など自然な形で無理なく生活習慣を
身に着けるチャンス！
だらだら食べは虫歯のリスクになるので1日1～2回(10時、3時)、時間と量を
決めて食べましょう。



どのくらいの量をあげたらいいの？

1日の必要エネルギー量の10～20%が目安です！

1～2歳児 100～150kcal (必要エネルギー900～950kcalの10～15%)

3～5歳児 200～260kcal (必要エネルギー1250～1300kcalの15～20%)

【100kcalの目安量】牛乳150ml、ヨーグルト150g、バナナ1本、ふかし芋2/3本、おにぎり65g

おすすめおやつってなあに？

スーパーで手軽に購入できるものもあります！お家にストックがあると便利です！



焼き芋
干し芋



甘栗



乳製品



果物



おにぎり



サンドイッチ



せんべい
クラッカーなど



お好み焼き
ひらやーちー



小魚