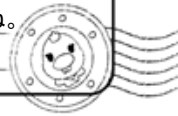




しょくいんレター



外の空気に涼しさが感じられ、過ごしやすい秋も本番です。食欲の秋と言われるように、おいしい旬の食材が多い季節は食べることに楽しみが増えますね。よく食べ、よく遊んで元気に過ごしましょう。



こどものおやつって何のため？

●おやつ → 第4の食事【栄養を補う食事】

乳幼児期は成長に多くのエネルギーが必要になるため、1日のエネルギー必要量を体重1kgあたりで比較すると**大人の約2倍**になります。しかし、身体が小さく、消化吸収機能も未熟なため、一度の食事で食べられる量は限られています。

3食で摂りきれないエネルギーや栄養素を補うために、おやつが大切な食事のひとつになります。

他にも...**楽しい時間**
リフレッシュの時間
食育の時間になります

●おやつを目分量

おやつ量は、次の食事に影響を与えないことが重要です。1日の摂取エネルギーの10～20%程度が目安になります。おやつを食べ過ぎて夕食がきちんと食べられないと、必要な栄養が摂れません。おやつで満腹になることを避け、食事とおやつの時間は2～3時間程度空くようにしましょう。

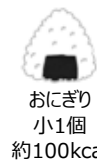


1日のエネルギー必要量

- ・乳児 約950 kcal
- ・幼児 約1300 kcal

おやつエネルギー目安量

- ・乳児 約 150kcal
- ・幼児 約 200kcal



おにぎり
小1個
約100kcal



ふかし芋
1/3本(80g)
約100kcal



ヨーグルト
1カップ(80g)
約80kcal



プリン
1カップ(80g)
約100kcal



みかん
中1個
約45kcal



バナナ
1本(150g)
約130kcal



せんべい
小1枚(15g)
約60kcal



ビスケット
2枚(20g)
約90kcal

内容は、お菓子に限らず穀類(おにぎりやパン)・芋類・果物・乳製品など栄養を補えるものや素材の味を活かしたものを取り入れることが大切です。

●おやつとの与え方のポイント



【1】時間を決める

だらだら食べ続けると3回の食事のリズムが崩れてしまったり、虫歯や偏食、肥満などの原因になることもあります。

【2】市販のお菓자에頼りすぎない

市販のお菓子には砂糖や油分が過剰に含まれていることが多いです。手作りのおやつにすることで、原材料が把握できたり、子どもにあった味付けや大きさにすることができます。

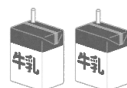
【3】1回に食べる量だけ皿に出す

決まった量が分かり、食べ過ぎの防止につながります。

【4】飲み物と一緒に食べる

牛乳はカルシウムの補給になりますが、水代わりに与えると食欲不振の原因になるため量に注意して下さい。

牛乳・乳製品(ヨーグルト等)
200～400ml／1日 程度



当社オリジナルキャラクターの
待ち受け画面がダウンロードできます！



今月使用予定の地場産野菜：キャベツ



YASUDA Co., Ltd

