

幼児のおやつは4回目の食事です

幼児期の成長・発達におやつは必要ですが、肥満予防として食べすぎに注意しましょう！

1、おやつは必要です

幼児期は成長・発達が活発ですが、

- ①まだ胃が小さい
- ②消化も未熟
- ③一度に多くの量をとることができない

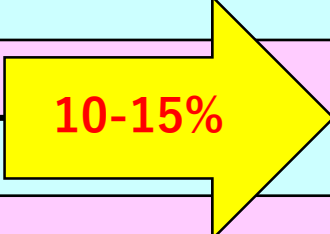


⇒1日3回の食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補うためおやつが必要です。

2、おやつの必要量

幼児肥満ガイドでは、1日のおやつの目安量は1日に必要なエネルギー量の10-15%とされています。
(日本小児医療保健協議会 他)

		1日に必要なエネルギー量(kcal)	1日のおやつの目安量(kcal)
1-2歳	男子	950	95-143
	女子	900	90-135
3-5歳	男子	1300	130-195
	女子	1250	125-188



厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)より

3、栄養成分表示の見方

袋などに記載されている**栄養成分表示**を確認し、適切な量にしましょう。
注意することは標記されている**単位**です。

栄養成分表示	(100g 当たり)
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

栄養成分表示	(1袋 当たり)
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

⚠「1個(〇g) 当たり」「1袋(〇g) 当たり」「1包装(〇g) 当たり」「100g 当たり」
など表示の違いに注意して、適切な量にしましょう。



4、おやつにオススメの食品・組み合わせ方

食の細い子の
エネルギー補給に



おにぎり 焼き芋 パン

カルシウム補給
水分補給ができる



ヨーグルト チーズ 牛乳

ビタミン補給
食物繊維がとれる



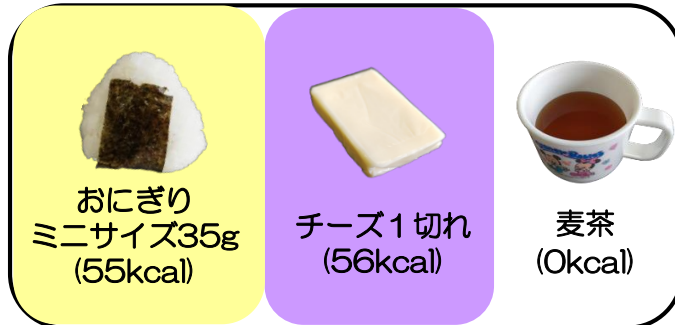
バナナ みかん いちご

組み合わせ例(約100kcalの場合)



ロールパン1/2個
(46kcal)

牛乳
(61kcal)



おにぎり
ミニサイズ35g
(55kcal)

チーズ1切れ
(56kcal)

麦茶
(0kcal)



焼き芋40g
(60kcal)

カップヨーグルト70g
(39kcal)

⚠️ お子さんのノドにつまらないようにご注意ください。
⚠️ 牛乳や水、麦茶などと一緒に食べさせましょう。



詳しくは市HP
幼児食育講座をクリック→



5、水分補給は水・麦茶など甘くないものに

あなたのお子さんは、水が飲めますか？

甘味はすぐに大好きになります。
甘い飲み物の味を知ってしまうと、水やお茶が飲めなくなってしまう
水分補給のたびに甘い飲み物を求めるようになる可能性があります。
3歳までは与えないようにしましょう。
※3歳になってからも、お誕生日やクリスマスなどのイベントの時だけにしましょう。



【参考文献】日本小児医療保健協議会 他 幼児肥満ガイド
厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)