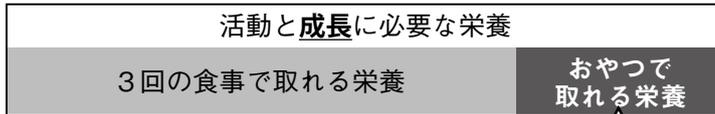


大人にとってのおやつと、幼児にとってのおやつでは、役割が異なることをご存じですか？

大人にとってのおやつは、主にホッと一息リラックスするためのものですが、幼児にとってのおやつは「**食事だけでは取れない栄養を補う**」役割があります。幼児は胃が小さく、たくさんの量を一度に食べることができないため、一日3回の食事だけでは栄養が不足してしまいます。**おやつは幼児の成長に必要不可欠なものなのです。**



幼児



おやつ
→ 栄養を補うもの

おやつ
→ ホッと一息
リフレッシュ
嗜好品



大人



教えて！栄養士さん Q A

Q おやつはどのくらいがちょうどいいの？

A 一日に必要なエネルギー量の15～20%（100～200kcal）が目安です。一日1～2回程度が良いでしょう。

（例） ◆バナナ1/2本＋ヨーグルト60g＋お茶
◆パンケーキ（直径8cm程度）＋牛乳100ml

Q どんな食品を選べばいいの？

A 食事で不足しがちな鉄やカルシウム、食物繊維が含まれている食品を取り入れましょう。

穀類・芋類：おにぎり、食パン、サツマイモ など
果物・野菜：リンゴ、バナナ、カボチャ、枝豆 など
乳・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト
海藻類・小魚：昆布、じゃこ、焼きのり など

Q 簡単なおやつレシピを教えてください！

A きな粉トースト（3～5歳児2人分）を紹介します。

【材料】

食パン8枚切：1枚 バター（マーガリン）：5g
きな粉：大さじ1/2 砂糖：小さじ1/2

【作り方】

- ①きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②パンを2等分しトーストする。
- ③焼けたパンにバター（マーガリン）を塗り、①をふりかける。

※きな粉の代わりにあんこやちりめんじゃことマヨネーズをのせてトーストするなどのアレンジもできます。



☆ほのぼのネット4月の行事予定☆

	とき	内容	申込期限	ところ
出張相談	4月9日(土) 10時～12時	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 妊娠・出産・子育てに関する情報提供や相談 ▪ 母子健康手帳の交付 	4月8日(金) 17時まで	庄原ひだまり広場 西本町2-12-8 ☎0824-75-0222

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合があります。
※参加を希望する人は、ほのぼのネットまでご連絡ください。

ほのぼのネット（子育て世代包括支援センター） ☎0824-73-1214