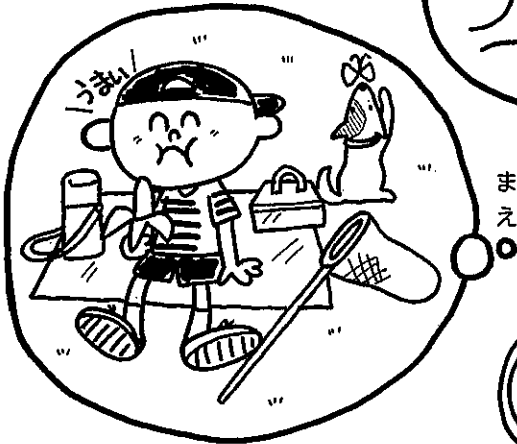
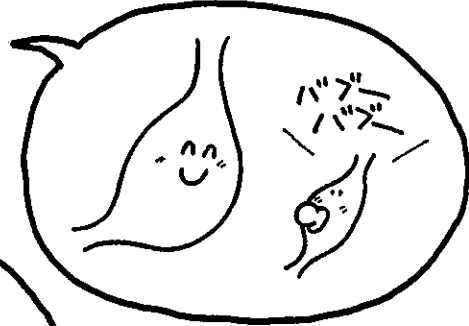




おやつ

なぜ子どもにおやつが必要？

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。おやつはこうした栄養を補います。



また遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。

そして生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しくつろぎのときでもありますね。



「子どもの好きなおやつ・お菓子大辞典」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考



どのくらい必要？

1日のエネルギー所要量の10~20%を目安とします 生活活動強度Ⅲ（適度）

1日1~2回に分けて！

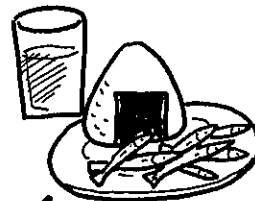
		1日の所要量	おやつからの所要量
1~2歳	男	1200(kcal)	120~240(kcal)
	女	1200	120~240
3~5歳	男	1550	155~310
	女	1500	150~300
6~8歳	男	1900	190~380
	女	1700	170~340



第6次改定 日本人の栄養所要量

「Q&A子どもの心身の発達と食事」食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考

どんなおやつがいいでしょう？

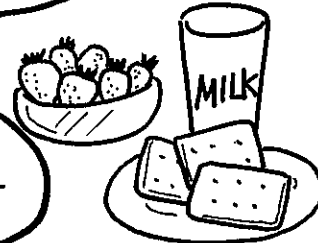


にんじんゼリー
ゆでじゃが
牛乳

2色おにぎり
いりこ
麦茶



いちご
クラッカー
牛乳



「食べもの文化」1999年9月号別冊「旬がおいしい保育園の献立」東京都社会福祉協議会・保育園会給食研究会（芽ばえ社）参考