

ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」
令和7年度10月発行

今月のテーマは「**子どものおやつについて**」です！

子どもは胃が小さく、3回の食事では1日に必要な栄養をとることができません。

1日に必要な栄養を十分にとるために、おやつが必要となります。

そのため、おやつはお菓子ではなく「第4の食事」と考えてみましょう。

また、日中元気に活動している体を休めたり、食べることを楽しいと感じる大切な役割もあります。

何カ月からたべさせていい？

1歳ごろまではあえて
おやつを食べさせる必要はありません
1歳を過ぎて1日3食のリズムが整い始めたら食
事と食事の間におやつを作しましょう

何をあげたらいい？

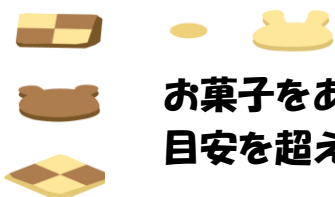
おやつはエネルギーになる炭水化物を中心に、不足し
がちなカルシウム・鉄・ビタミンを補うようにしまし
ょう

どのくらいあげたらいい？

朝昼夜の食事に響かない量が基本
です おかわりしすぎないように量
を決めて、食事と食事の感覚が2～
3時間空くようにしましょう

何時にあげたらいい？

3歳ごろまでは10時と15
時の2回
3歳を過ぎて3食しっかり
食べられるようになれば
15時1回にしましょう



お菓子をあげるときには、パッケージに記載されている成分表を確認して
目安を超えないように量を調整してあげましょう

年齢ごとの1日のエネルギーの目安です

1～2歳900～950kcal・3～5歳1250～1300kcal

おやつはそのうち10～20%にしましょう

