

幼児期のおやつ(1~2歳)

中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 森口里利子

幼児期は体は小さくても、発育が著しく活動量も多いため、多くのエネルギーや栄養素が必要となります。しかし、消化器官は未発達で1回に食べられる量も少ないので、1日3度の食事だけでは必要量を満たすのは難しくなります。そこで、**おやつ(間食)は第4の食事として、楽しみながら不足分のエネルギーや栄養素、水分を補給しましょう！**

おやつの時間・回数は？

1日**2回**(午前に1回、午後に1回)がおすすめです。
次の食事の時間まで2~3時間はあけ、
食事の際に空腹になるようにしましょう。

おやつは、食事に影響
しない時間と量に
しましょう！



おやつの量は？

1日に必要なエネルギー量(kcal)

1~2歳	男児 950	女児 900
------	--------	--------

おやつ(10~15%)

100~150kcal/日

おやつにおすすめの食品は？

エネルギーの補給



おにぎり・パン・いも など

※食物アレルギーをお持ちのお子様の場合は、医師の指示に従ってください。

カルシウムの補給



牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚 など

ビタミン・食物繊維の補給



野菜・くだもの など

おやつの組み合わせ(1回量)例

<p>じゃこおにぎり40g+麦茶 (70kcal)</p>	<p>8枚切食パン1/3枚+牛乳50ml (70kcal)</p>	<p>ふかし芋40g+牛乳50ml (80kcal)</p>
<p>ヨーグルト50g+バナナ1/4本 (60kcal)</p>	<p>ポーロ10個+いちご2~3個+牛乳50ml (65kcal)</p>	

手づかみして前歯でかじりとって食べられる形がおすすめ！

時には手作りおやつも…

もちもちじゃがいもパン

エネルギー・炭水化物の補給にぴったりです。
食事の間隔があく、午後のおやつにおすすめです。



<材料(8個分)>

じゃがいも	1個(130g)
ビザ用チーズ	50g
片栗粉	30g
薄力粉	15g
砂糖	10g
牛乳	大さじ1

エネルギー:57kcal(1個分/1回分)

- ①じゃがいもは皮をむいて、水にさらしてゆでる。
- ②①を熱いうちにつぶして、残りの材料を全部加えて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ③②を小判型にととのえて、天板に並べる。
- ④190℃に温めたオーブンで15分間焼く。

※もちもちの食感おいしいので、温かいうちに食べさせましょう。
冷えたら軽く温めなおすとよいでしょう。

市販のおやつ選びのポイント

- 甘すぎるもの、食塩、脂肪分が多いものは虫歯、偏食、肥満の原因にもなりますので、できるだけ避けましょう。
- 甘い飲み物(スポーツドリンク、乳酸菌飲料、果汁入り野菜ジュース)は糖類が多く、エネルギーの摂りすぎや甘い味に慣れてしまうので、飲みすぎないように飲む量を決めましょう。



スティックシュガー9本分
(500ml中)
※スティックシュガー=3g



スティックシュガー4本分
(65ml中)



スティックシュガー5本分
(200ml中)



食品に記載されている**栄養成分表示**を参考にしよう！

栄養成分表示 1袋(70g)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



<お問い合わせ先>

中村学園大学
福岡市城南区別府5-7-1
連携推進部 TEL 092-851-5579

大切なお子さまを食中毒から守るために

小さな子どもは抵抗力が弱く、食中毒になると重症化するケースがあります。
家庭での食事やおやつで食中毒が起きないように、予防方法をチェックしましょう。

食中毒って？

飲食が原因で、健康被害を起こすことを食中毒といいます。
食中毒を起こす細菌やウイルスなどがついた食品を食べることによって起こります。

家庭でも食中毒は起きているよ！
安全に気をつけて楽しく食事しよう



城南区シンボルキャラクター
油山の妖精「ニコりん」

食中毒菌はどこにいるの？

食中毒を起こす細菌は、生の肉や魚はもちろん、洗浄前の野菜や、私たちの頭皮や傷口などにもいます。
食材のほかにも、土やトイレなど私たちが生活するなかで接する様々な場所に存在しています。



食中毒菌の中には後遺症を起こすものもあるぞ

城南区シンボルキャラクター
O-157の王様「ワルもん」

食中毒菌がいるか見分けられるの？

ほんの少量で食中毒を引き起こすものもあり、見た目やにおい、味は変わらないため判断できません。

食べるときに食中毒を起こす細菌やウイルスがないよう、危険を取り除くことが大切です。



食中毒予防のポイントは「つけない」「ふやさない」「やっつける」

つけない

- とにかく手洗いが大切！（調理前、肉や魚の扱い後、盛り付け前、食事前など）
- サラダや調理後の料理に洗浄前の野菜や肉・魚が触れないようにする
- 調理器具、ふきんなどはしっかり洗浄・消毒



ふやさない

- 菌が増えやすい温度（10℃～60℃）に放置しない
- 冷蔵・冷凍品は買い物後、すぐ冷蔵もしくは冷凍庫に入れる
- 作り置きする場合は、調理後すみやかに冷まして冷蔵保管



やっつける

- 加熱は中まで十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 温めなおす時も、中心部までしっかり加熱



1歳未満の赤ちゃんにはハチミツを食べさせないで！

- ・1歳未満の赤ちゃんがハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子等を食べると、「乳児ボツリヌス症」にかかってしまうことがあります。
- ・ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱では死滅しません。

