



# 幼児のおやつ

<資料>

・幼児とは・・・児童福祉法第4条では、「満1歳から小学校入学前までのこと」を言います。

・幼児にとってのおやつとは・・・

『第4の食事』  
です。



大人は毎日活動（消費）する分の栄養だけ摂ればいいのですが、中学生や幼児は、毎日の活動分の栄養プラス成長していく分の栄養を摂らなければならないのです。

## 幼児のおやつを考えるにあたって、大切にしたいこと

### ☆栄養のバランス（内容）

- ①体をつくる・・・たんぱく質，無機質
- ②エネルギーとなるもの・・・脂質，炭水化物
- ③体の調子をととのえるもの・・・ビタミン

たとえば・・・



※食事を補うもの→食事で不足しがちな栄養を「おやつ」に取り入れられるとベスト！！

### ☆量

食事に影響しない、食べ過ぎない量⇒1日の栄養量の10～15%が目安です。

目安・・・1300kcal×（10%～15%）＝130kcal～195kcal

### ☆歯の発達

- ・甘みの強いものばかり食べていると、虫歯菌が砂糖を餌にして、どんどん増えていきます。
- ・ふだん柔らかいものを食べている現代っ子は、あごの骨が発達せず、歯が一行に並びにくい。ため昔の子に比べて歯並びが悪いと言われています。あごの骨や筋肉を使うようなおやつも選ぶとよいでしょう。

### ☆生活習慣

- ・子どもにとっておやつの時間は、3回の食事とは違う食品、調理方法、香りを覚え、食事とは異なった食べる楽しさを味わうときです。好き嫌いを克服する、集中して食べるなど、よい生活習慣を身に付けさせる機会です。また、一緒に手作りおやつを作ってみることも、子どもの創造力を伸ばすよい機会になります。

（例）市販のお菓子  
100g あたり のエネルギー



ポテトチップス  
554kcal

ショートケーキ  
344kcal

カスタードプリン  
126kcal

これをそのまま幼児に与えると・・・？  
カロリーオーバーになってしまうかも！

文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告  
「日本食品成分表 2010」より抜粋

### ☆その他

- ・卵や乳などにアレルギー反応がある場合は使わないようにしましょう。
- ・幼児はこまめに水分補給をしなければなりません。おやつに飲み物を組み合わせましょう。

それぞれの幼児に合わせて工夫できるのも、手作りおやつのいいところですね！





## 幼児のおやつによく使われる食材

### 果物

- ・りんご
- ・いちご
- ・バナナ
- ・みかん, オレンジ

### 野菜

- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・にんじん
- ・じゃがいも
- ・とうもろこし

### その他

- ・チーズ, 牛乳, ヨーグルト
- ・豆 (あずき, 大豆, 枝豆)
- ・ごはん
- ・豆類 (豆腐, おから, きなこ)
- ・ホットケーキミックス
- ・白玉粉, 上新粉
- ・ワンタン, 春巻, ぎょうざの皮

### 手作りを楽しもう

#### 食材を生かそう!

- ・自然の甘みを生かして, 砂糖を減らす。
- ・食材の色を生かして, 幼児が楽しめるおやつに。
- ・旬の食材は, 栄養が豊富。

#### 調理方法を工夫しよう!

- ～調理方法によって味や食感が変わります～
- ・焼く, 煮る, ゆでる, 炒める  
→食感の変化。
- ・すり下ろす, すり潰す, ミキサーにかける。  
→調理方法の工夫で, 好き嫌いも克服!
- ・缶詰の利用で, 調理の手間が省ける。  
→砂糖の量に注意が必要。



## 控えめにした方がよい食材一覧

- ・チョコレート
- ・刺激物 (辛味, 味の濃いもの)
- ・キャラメル
- ・飴
- ・カフェインの入っているもの
- ・合成着色料などの食品添加物を使用したもの

メモ欄