

幼児期のおやつ(3～5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?

午後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)

3～5歳 男児1,300 女児1,250

おやつ(10～15%)

150～200kcal/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例



じゃこおにぎり小1個+麦茶
(160kcal)



ロールパン1個+牛乳100ml
(160kcal)



ふかし芋70g+牛乳100ml
(170kcal)



ヨーグルト80g+レーズン大さじ1
+バナナ1/2本 (120kcal)



クラッカー2枚+みかん1個+牛乳100ml
(150kcal)

時には手作りおやつも...

黒糖おからスコーン



エネルギー:136kcal(1人分)

<材料(4人分)>
薄力粉 80g
重曹 0.4g
生おから 20g
菜種油 20g
黒砂糖 12g
水 16g
酢 4g
塩 0.8g

- ①薄力粉と重曹はふるって菜種油を加えてすり混ぜ、おからを加えて混ぜる。
- ②別のボウルに黒砂糖と水を溶かし、酢、塩を加える。
①に加えて混ぜ、一つにまとめる。
- ③1.5cm厚さにのばし、包丁で四角に切り分ける。
- ④180℃に温めたオーブンで16分間焼く。

※砂糖の代わりにミネラルを多く含む黒砂糖を使用しています。食物繊維豊富なおからでふんわり柔らかなスコーンです。牛乳とと一緒に。

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。
特に、加熱不十分な肉を原因とする食中毒は市内で多発しており、注意が必要です。

肉の食中毒を防ぐには？

- ① 生肉を触ったあとは手をよく洗う。
- ② 調理器具は肉用とその他用に分ける。
- ③ 生肉を扱う箸やトングと食べる箸は分ける。
- ④ 肉は中心部分の赤みが消えるまでしっかり加熱する。
- ⑤ 生肉に触れた付け合わせの野菜もしっかり加熱する。

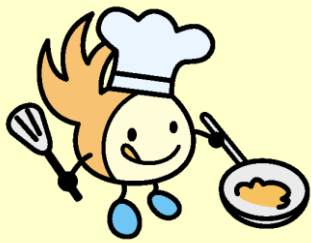


肉だけでなく、肉に触れた
手や調理器具からの汚染にも
注意が必要だね！



城南区シンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコリン」

加熱のめやすは**中心部分の
温度が75℃で1分間以上！**



特に注意すべき肉や食品は？

① ひき肉調理品や加工肉

食中毒菌が肉の内部まで入り込んでいる可能性があるため、十分に加熱する必要があります。

例)ハンバーグ、メンチカツ、成形肉※1、テンダライズ処理した食肉※2

※1 骨の周りから削り取った端肉や内臓肉を結着したもの

※2 筋や繊維を切断して肉を柔らかくしたもの

② 生又は加熱不十分な鶏料理

例)鶏刺し、鶏タタキ、鶏レバーのレア焼き など



鶏肉の豆知識

○「鶏肉の汚染率」は意外と高い！

約60%が食中毒菌(カンピロバクター)に汚染されているというデータがあります。『いるのは当たり前』の意識で扱おう。

○「新鮮だから生で食べても安全」は誤り！

鶏肉による食中毒は、新鮮な場合でも発生します。

○「表面を加熱すれば安全」は誤り！

表面を軽く加熱する程度では、菌は死滅しません。

○「後遺症」が残る場合がある！

カンピロバクター食中毒では、神経麻痺などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。

鶏刺しやレア焼き等は
子どもに食べさせない、
大人も食べない
ことが重要だね！



城南区シンボルキャラクター
0-157の王様「ワルもん」

食中毒・感染症の予防は手洗いから！

食中毒や感染症を起こす細菌やウイルスを体に入れないためには、手洗いがとても大切です。

小さい頃から**正しい手洗いの習慣**をつけましょう！



手洗いを楽しく学べる紙芝居を制作しました。
市のホームページからダウンロードできます。