

ぱくぱく通信 春号

～子どもに食の“大切さ、おいしさ、楽しさ”を～

# “おやつのは量はどれくらい”



おやつを食べてもまたすぐにほしがったり、夕飯前に食べてしまってご飯がすすまなかったりすることはありませんか？おやつはどれくらいを目安にすればいいのでしょうか。

## ☆ちょうどいいおやつのは量は？

**1～2 歳児**(1 日に必要なエネルギーの 15～20%) **180～240 カロリー**

【回数：午前、午後の 1 日 2 回(1 回量は必要量の半分)】

**3～5 歳児**(1 日に必要なエネルギーの 10～15%) **150～230 カロリー**

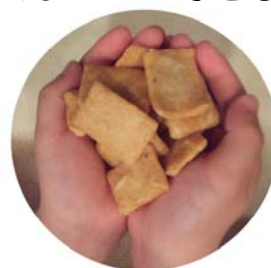
【回数：午後 1 回】

(目安) 甘いおやつは子どもの片手のひら分

甘くないものは子どもの両手にのる分



あめ  
チョコ  
アイス  
ワッペン  
など



果物  
おにぎり  
パン  
せんべい  
スナック菓子など

## ☆飲み物はどう組み合わせる？

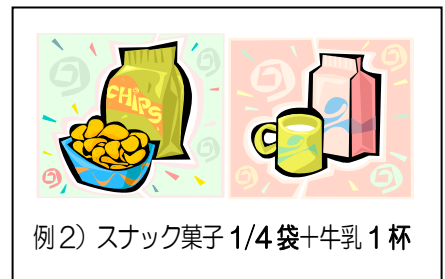
ケーキとジュースなど甘いもの同士を食べるとあっという間にカロリーオーバーになってしまいます。また味の濃いおやつが続くと、料理の味が物足りなく感じてしまいがちです。甘いもの、濃い味のものなどはお茶や甘くないものと、組み合わせるようにしましょう。量がわかりにくいときは裏面の表を参考にくみあわせてください。



例1) ロールケーキ1切の半分+お茶+イチゴ8個



例3) せんべい2枚+ジュース1杯+チーズ1個



例2) スナック菓子 1/4 袋+牛乳 1 杯

## ☆あめやチョコはいつからいい？

生えて間もない子どもの歯は、柔らかくすぐにむし歯になってしまいます。甘いものは仕上げ磨きができる3歳頃までは控えめにしましょう。食べた磨くことを心がけてください。

## ☆食べ終わってもすぐ欲しがるときはあげてもいい？

おやつは5～10分くらいで食べ終わると思います。食べてから、「おなかがいっぱいになった」と脳に伝わるまでに20分位かかります。その時間までしのげれば欲しがらなくなります。できるだけ最初に決めた量を守り、次のご飯を少し早めに行きましょう。

## ☆夕飯ができあがるまでにおやつをほしがるときはどうすればいい？

おにぎりやパン、芋類でしのぎましょう。そのかわり、夕飯のご飯を少し減らして、おかずもしっかり食べられるようにしましょう。(ご飯までの間が開きすぎると満腹感が出てしまうので気をつけて)

**いっぱい外遊びをした日はおなかすきます。逆に室内で遊んだ日はあまりすきません。その日の過ごし方によって加減しましょう。**

お子さんの年齢の目安量を参考にくみあわせてください。

甘さひかえめ又は低カロリー	バナナ 1本 80カロリー 	りんご 1/4個 40カロリー 	みかん 1個 80カロリー 	いちご 8個 80カロリー 	さつまいも 1/2本 80カロリー 	おにぎり小 1個 80カロリー 	ロールパン 1個 95カロリー 
	チーズ1切れ(20g) 70カロリー 	牛乳 150cc 100カロリー 	麦茶 150cc 2カロリー 	塩せんべい 2枚 (20g)80カロリー 	魚肉ソーセージ 2本 (40g)60カロリー 	ヨーグルト 1カップ (120g) 80カロリー 	みたらし団子 1本 (50g)80カロリー 
甘い又は高カロリー	あんぱん、クリームパン (60g) 170カロリー 	ドーナツ 1個 (60g)230カロリー 	ロールケーキ1切れ (50g) 160カロリー 	プリン1カップ (120g)150カロリー 	ゼリー1カップ (120g)85カロリー 	クッキー2枚 (20g)100カロリー 	スナック菓子1/4袋 (20g)110カロリー 
	あめ、ワッパグアイ 2個 (10g)40カロリー 	チョコレート菓子1袋 (30g)150カロリー 	チョコレート3個 (15g)80カロリー 	氷アイス 1本(80g) 100カロリー 	アイス 1本(80g) 160カロリー 	スポーツ飲料 150cc 40カロリー 	ジュース 150cc 90カロリー 

\* 甘いものは仕上げ磨きがしっかりできる3歳頃までは控えめに

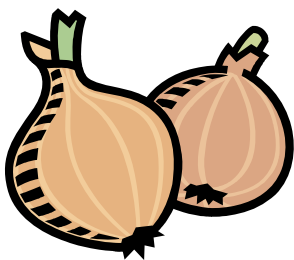
おやつにもおかずにもなる **オニオンリング**

材料>玉葱 1個、A (小麦粉、片栗粉 あわせて1カップ、鶏がらスープ 小さじ2)、マヨネーズ大さじ2、水 150cc、揚げ油 適量

- ① 玉葱はかわをむき、1センチくらいのわぎりにし、ばらばらにする。
- ② A の材料を袋に入れ混ぜ合わせ、玉葱を入れまぶす。
- ③ ②から玉葱をとりだし、粉をボールにあげ、水とマヨネーズを入れ混ぜる。
- ④ ③に玉葱を絡ませ、油であげて、できあがり！\*水を炭酸の入ったものにするとかリッとかかります。

おやつなら2~3切

旬の食べ物 **たまねぎ**



【栄養】食欲増進、疲労回復などの効果があります。  
秋に種まきし春に早採りしたものを新玉葱といいます。肉厚で甘くみずみずしいのが特徴です。新玉葱は、風味が落ちやすいので2~3日くらいで食べるようにしましょう。年中食べられる玉葱は辛味があり、子どもは生では食べにくいですが、塩をしてもんでから、水にさらすと食べやすくなります。

熊野市の HP に過去の記事を掲載しています。よろしければごらんください。  
内容についてのお問い合わせ、食事に関する相談がありましたら下記のところまでご連絡ください。  
熊野市健康・長寿課 保健予防係(熊野市保健福祉センター) ☎0597-89-3113