

# なぜ、おやつが必要なの？



幼児は、まだ3食の食事だけでは十分な栄養素が摂れません。  
そこで、おやつで不足する栄養素を補う必要があります。

つまり、甘くおいしいお菓子でなく、

**食事の一部になるおやつが必要です！**

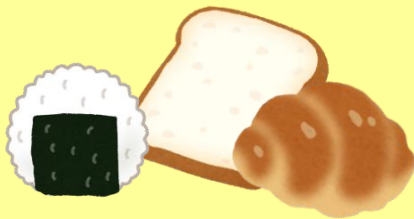
おやつで摂りたい栄養素

おやつを目安量は  
**100~150 kcal/日**

黄

炭水化物

体を動かす素になる



赤

たんぱく質

体を作る素になる



緑

ビタミン・ミネラル

体の調子を整える



一緒に作ったり、食べたりする経験は格別！楽しいと思えるおやつの時間も大切です。

# 上手に食べるポイント

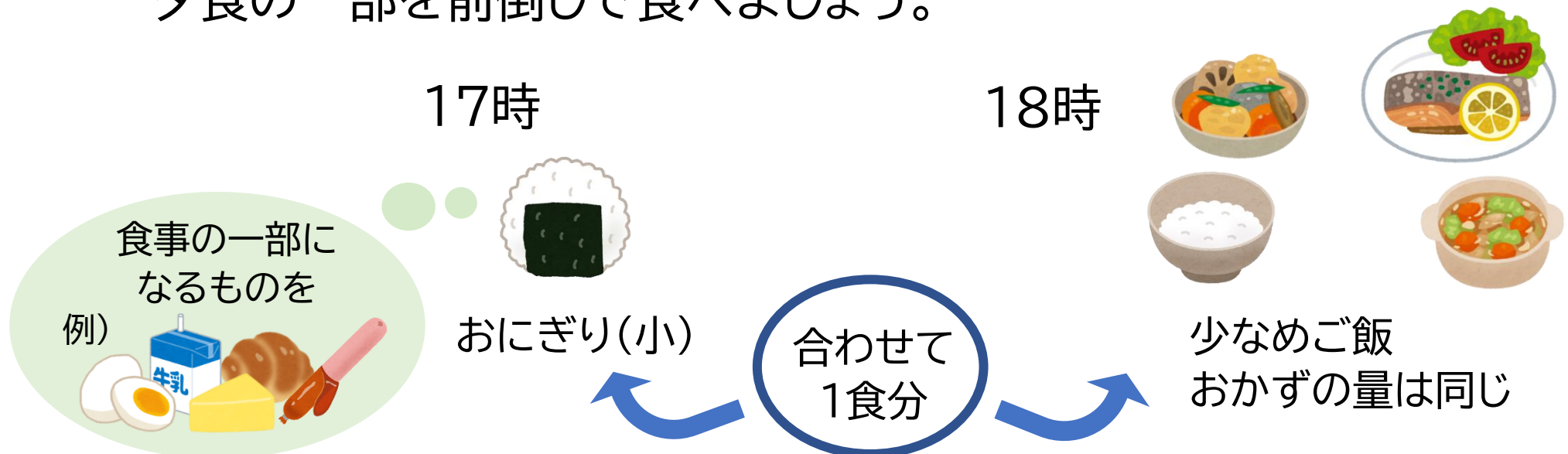


## ★ おやつ時間を決めましょう！

目安としては…  
1～2歳児 午前1回、午後1回  
3～5歳児 午後1回

## ★ おやつと食事の間は、2時間以上空けましょう！

夕食前にお腹が減って我慢できない場合は、  
夕食の一部を前倒しで食べましょう。



# ★ 理想のおやつに近づけましょう！

お菓子とジュースを組み合わせていませんか？午前中も午後も甘いお菓子になっていませんか？

毎日、理想のおやつとはいかなくても、飲み物とお菓子の組合せを見直すことから始めてみましょう。

組合せに気をつけて



はなまる

## のおやつを目指そう！

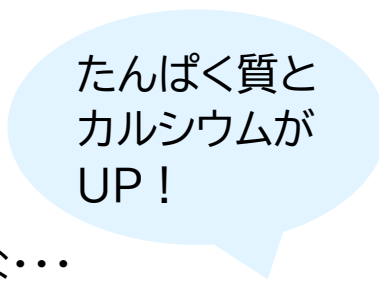
たんぱく質と  
カルシウムが  
UP！

今日は牛乳に  
変えてみようかな...

ビタミンと  
ミネラルが  
UP！

はなまる  
のおやつ♪

好きなおやつだけ  
食べちゃうよ～



はなまる