おやつの選び方

発育、成長が大きい幼児は、３回の食事では十分栄養がとれません。そのため不足する栄養分を補うのがおやつです。
上手におやつを選んで、食事とは違った楽しい時間を過ごしましょう

	１～２歳児	３歳児以上
エネルギーの目安	100～150kcal	150～200kcal
回数の目安	午前１回と午後１回	午後１回程度

● おすすめの間食



甘いもの・塩辛いもの・油濃いものは控えめに

☆ 乳製品を使ったもの（牛乳・ヨーグルト）
☆ 果物を素材にしたもの
☆ 野菜を使ったもの（緑黄色野菜）
☆ 穀類・いも類・豆類を素材にしたもの

● 食べる時間は決めて、量は少なめに

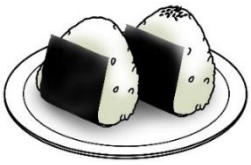
次の食事との間が２時間以上空くようにしましょう



● おすすめのおやつの例

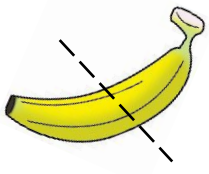
ロールパン　108kcal





小おにぎり　180kcal

バナナ（1/2 本）52kcal





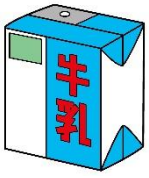
りんご　42kcal



イチゴ　20kcal

ヨーグルト（100g）76kcal





牛乳（200ml）138kcal



チーズ（25g）180kcal

他にも…





・野菜を使った**蒸しパン、クッキー**

・牛乳を使った**ミルクかん**

・ご飯やイモ類を使った**お焼き**

などもおすすめ！

豊岡市こども未来課