

おやつ選び方



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



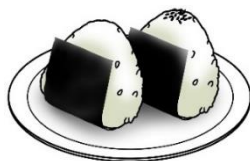
● 食べる時間は決めて、量は少なめに

次の食事との間が2時間以上空くようにしましょう



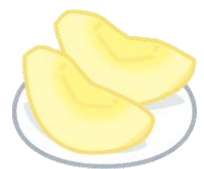
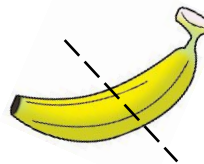
● おすすめのおやつの例

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！

豊岡市健康増進課