



こどものおやつ



おやつは、夢と楽しさを与え、3回の食事で不足する栄養素を補うものです。

おすすめのおやつ

こどもは胃が小さく消化機能も未熟です。おやつは3回の食事ですら十分にとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う「第4の食事」です。食事で不足しやすい牛乳、乳製品、果物などがおすすめです。甘味、塩味の濃いもの、歯にくっつきやすいお菓子（グミ、あめなど）は控えめにします。

組み合わせの例



焼きいも 牛乳



蒸しパン 牛乳



おにぎり 麦茶



みかん ヨーグルト

★親子で一緒におやつづくり

親子で一緒に作ったり、市販品に一工夫するなどして楽しむことも、大切な食の体験の一つです。

たくさんのおやつレシピを掲載中です！



1日1～2回、時間と量を決めて

食事のさまたげにならないよう、前後の食事との間隔を2時間以上あけます。お皿やコップに食べる分だけ出し、おやつの量を伝えて、きちんと見せて「いただきます」をします。寝る前の飲食は控えます。おやつの食べすぎは、食事の量が少なくなったり、好き嫌いの原因になる場合もあります。上手におやつを与えましょう。

時間のめやす

- ・1歳～2歳
午前1回と午後1回
- ・3歳以上
午後1回程度

量のめやす (1日あたり)

- ・1歳～2歳
100～150kcal程度
- ・3歳以上
150～200kcal程度

※おやつの適正量は、子どもの年齢、体格、食欲、健康状態によって変わります。

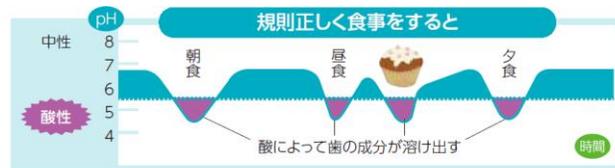
※市販品を与える時は、栄養成分表示を参考にして、量を調整します。

★水分補給も忘れずに

おやつと一緒に水分補給を行います。水や麦茶がおすすめです。ジュースなど甘い飲み物は、好んで飲むようになるため、量や約束事を決めましょう。イオン飲料は医師の指示があった場合のみにしましょう。

だらだら食べはむし歯の原因に

熊本市は、政令市の中で1歳6か月児、3歳児のむし歯のある子どもが多い状況です。むし歯の原因のひとつに「だらだら食べ」があげられます。口の中は普段中性ですが、食べ物が入ると酸性に傾き、pHが5.5以下になると歯の表面が溶けだします（脱灰）。時間がたつと、だ液の働きで中性に戻り再石灰化しますが、だらだらと食べているとむし歯リスクが高まります。食事とおやつの時間を決めて規則正しく食べることで、虫歯を予防することができます。



酸性になる回数が少ないと、再石灰化が十分に進みます。



だ液が歯を再石灰化する時間がないので、むし歯になりやすい状態に。