



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

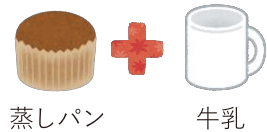
こどもは胃が小さく消化機能も未熟です。おやつは3回の食事で十分にとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う「第4の食事」です。食事で不足しやすい牛乳、乳製品、果物などがおすすめです。甘味、塩味の濃いもの、歯にくっつきやすいお菓子（グミ、あめなど）は控えめにします。

組み合わせの例



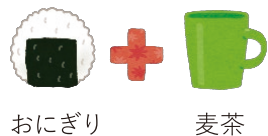
焼きいも

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

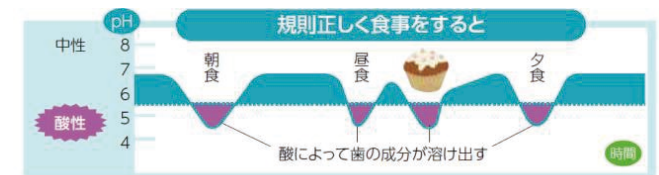
※おやつの適正量は、こどもの年齢、体格、食欲、健康状態によって変わります。
※市販品を与える時は、栄養成分表示を参考にして、量を調整します。

★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こどもが多い都市です。
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、むし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。

毎月19日は
食育の日



手作りおやつ

熊本市 令和7年度(2025年度)

★2次元コードから、動画で作り方を確認できます。

野菜のおやつ

にんじんクッキー



材料(8人分)

にんじん	40g
バター(無塩)	30g
砂糖	25g
薄力粉	90g



- ① にんじんはすりおろし、かるく水気をきる。
- ② 室温にもどしたバターをクリーム状に練り、砂糖を加え、すり混ぜる。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にふるった薄力粉を加えてさっくりと混ぜ、直径3～4cmの棒状にまとめて袋(又はラップ)に包み、冷凍庫で45分程度休ませる。
- ⑤ ④の生地を4mmの厚さになるよう切り分ける。(全部で30枚ほどできる。)
- ⑥ オープンシートを敷いた天板に⑤を並べ、180℃に予熱したオーブンで16分程度焼く。(こんがり焼き色がつくまで)

1人分 (4枚※)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	80kcal	1.0g	3.3g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	12.1g	0.0g	4mg

※全部で32枚に焼いた場合

おやつは、回数・時間・量を決めて
楽しく食べましょう♪

おやつ のエネルギー量 のめやす(1日分)	1～2歳	3～5歳
	100～150kcal	150～200kcal

素材をいかした甘み

米粉のコーン蒸しパン



材料(5個分)

米粉	100g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	20g
豆乳※	60g
卵	1個
油	8g
コーン(缶詰)	50g



※豆乳の代わりに牛乳でもおいしい♪

- ① ボウルにコーン以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 水気をきったコーンは、飾り用に15粒ほどとっておき、その他は①に加えて軽く混ぜる。
- ③ アルミカップ(9号)に、②を8分目まで入れ、上に飾りのコーンを3粒ずつのせる。
- ④ ③を強火で8分程度蒸す。

★蒸し器をフライパンで代用する場合★



フライパンに1～2cm程度水を張り、耐熱皿を敷いた上に③をのせる。中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして15分蒸す。
※ふたに大きめの布巾を巻いて、水滴が生地に入らないようにする。

1人分 (1個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	130kcal	3.1g	3.2g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	22.8g	0.3g	32mg

カルシウムをとろう

小魚ナッツ



材料(5人分)

アーモンド(無塩)	40g	
いりこ	20g	
砂糖	18g	
A	しょうゆ	3g
	酢	5g



注意:窒息・誤嚥防止のため、ナッツ類は5歳以下の
子どもには食べさせないでください。

- ① アーモンドは袋に入れて、めん棒等でたたいて砕く。
- ② フライパンにいりこ①を入れて、中火でから煎りし、香ばしくなったら取り出す。
- ③ ②のフライパンに砂糖を入れて、広げて溶かし、あめ色になったら、取り出した②を戻し入れて全体にからめ、火を止める。
- ④ ③にAを入れて混ぜ、オープンシートの上に広げてさます。



※あめ色になったら、
こげやすいので手早く
行う

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質
	75kcal	4.2g	4.6g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	5.3g	0.3g	108mg

※この献立は、熊本市の管理栄養士が作成した献立です