おやつの　やくわり

大人にとっておやつとは、甘いものなどを食べてリラックスするイメージが強いですが、子どもにとってのおやつは少し違います。子どもは大人よりも代謝が良く運動量も多いため、エネルギーをたくさん消費します。しかし、胃袋が小さいので一度にたくさん食べることができません。３食で摂れなかった栄養を補給する「補食」の役割をするのがおやつです。

子どもにおすすめのおやつは、お芋やパン、ごはんなどの炭水化物、ビタミンや食物繊維を多く含む野菜や果物、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品です。１～２歳で 100～150kcal、３～５歳で 150～200kcal が目安量で、単品ではなく「お芋と牛乳」など、組み合わせることで色々な栄養素を摂ることができます。おやつの時間は３食に影響のないように食事の２時間前までとし、だらだらと食べないようにしましょう。夕食の時間があまり遅くならない場合は軽めにするなど対応することも大切です。

おやつには気分転換や楽しみの役割もあります。量や内容を少し気にしながら、楽しい時間を過ごせるようにしてみてください。

（50kcal の目安量：さつま芋中くらい 1/4 本、食パン６枚切り 1/3 枚、小さめのおにぎり１個、バナナ 1/2 本、カップヨーグルト１カップ、牛乳 80ml、ベビーチーズ１個）