

こんなおやつはいかが？ オススメおやつ

☺☺☺ << 補給できる栄養素と食品および献立例 >>

エネルギー	米	おにぎり、おはぎ、五平もち、雑炊
	パン	サンドイッチ、フレンチトースト、ラスク
	小麦粉	蒸しパン、ホットケーキ、お好み焼き
	めん類	煮込みうどん、焼きそば
	いも類	ふかしいも、干しいも、じゃがいももち

たんぱく質	卵	カスタードプリン	
	牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ	
	大豆製品	豆乳、きなこ	

カルシウム	牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ	
	小魚	小魚	
	大豆製品	豆乳、きなこ	

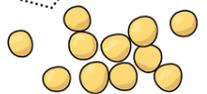
食物繊維	野菜	スティック野菜（にんじん、きゅうり、だいこんなど）、茹で枝豆、トマト、	
	果物	季節の果物、フルーツポンチ、ゼリー	
	海藻類	わかめ、こんぶ、ひじき	

～ 作ってみませんか？ ～

たんぱく質UP！ マカロニきなこ

材料	(子ども2人分)	エネルギー 106kcal 食塩相当量 0.2g
マカロニ(乾)	30g	
きなこ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
塩	少々	

きなこは炒った大豆を粉砕した
もの。消化吸収率も高いです。



作り方

1. マカロニをゆでる。
2. 分量のきなこ砂糖を合わせる。塩少々で味をととのえる。
3. ゆでたマカロニを2で和えてでき上がり。

ちょっとアレンジ

きなこをマカロニだけでなく、蒸かしたさつまいもや
かぼちゃにまぶしても good！
一口サイズのおにぎりにまぶせば、簡単おはぎができます。



カルシウムUP！

おやき

※子ども1人当たりの
栄養価を表記しています。

材料	(子ども2人分)	エネルギー 166kcal 食塩相当量 0.2g
A	ごはん	子ども茶わん軽く2杯分
	しらす	大さじ1
	粉チーズ	大さじ1
	乾燥パセリ	適量
	ごま	適量



海藻類を加えても！

作り方

1. ごはんにAを混ぜ合わせて、
小判型など食べやすいサイズに握る。
2. トースターで表面に焼き色がつくまで焼く。
(フライパンやグリルでも可)



ちょっとアレンジ

Aの具と適量のマヨネーズを混ぜ、食パンの上のせてトーストして
もおいしく食べられます。しらすの他にかつお節や干しえび、青のり、
もみのりなどもおすすめです。

野菜UP！

にんじん蒸しパン

材料	(10個分)	エネルギー 52kcal 食塩相当量 0.1g		
☆	小麦粉	80g	にんじん	中1本
	ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	100～120ml
	砂糖	大さじ2		

作り方

1. にんじんは皮をむき、半量はさいの目切り、残りはすりおろす。
2. ☆印の材料を合わせてふるう。
3. ボウルにすりおろしたにんじん、牛乳、2の粉を
入れて、さっくり混ぜ合わせる。
4. 3にさいの目切りにしたにんじんを加えて混ぜる。
5. アルミカップなどの容器に生地を7～8分目まで入れ、蒸気の上
上がった蒸し器で15～20分蒸す。



ちょっとアレンジ

☆印の材料を市販のホットケーキミックス 100gに代えて作ることも
できます。生地を紙コップに注ぎ、電子レンジで数分加熱してもOK！
牛乳を豆乳、野菜ジュースにかえてもよいですね。また、かぼちゃや
ほうれん草など具材でアレンジを楽しみましょう！

こどものおやつ

毎日のおやつが
楽しみ！

おやつ=お菓子
ではないよ！



これからおやつを食べるお子さんも、
すでに食べているお子さんも、おやつ
について考えてみませんか？

おやつについてどのようなイメージ
を持っていますか？おやつについて
お困りのことはありませんか？

お子さんのおやつの参考にしてい
ただき、楽しいおやつタイムをお過
ごしく下さい。



習志野市役所 健康支援課
TEL：047-453-2967
FAX：047-454-2030

おやつ の 役割



～不足を補う「4回目の食事」です～

発育が活発な成長期の子どもたち。大人より体は小さく胃も小さいため、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素がとりきれません。そこで、食事と食事の間に「補食」としてのおやつを食べ、不足分を補います。また、食べる楽しさやかむ力を養います。

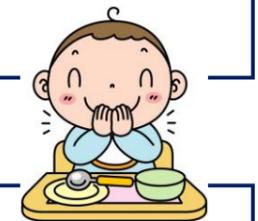
キーワードは・・・ ①時間、②量、③内容

ポイント①時間



1日1～2回、食事に影響しない時間を決めて！

子どもが食べたい時や大人の都合で与えていませんか？
 だらだら食べにならないように時間を決めましょう。
 1～2歳なら午前と午後の2回、3歳を過ぎたら午後に1回が目安です。次の食事に影響しないよう、食事とおやつの間を2時間はあけましょう。食事やおやつを一定にして間隔をあけることで、むし歯のリスクを減らすことができます。



ポイント②量

1日に必要なエネルギーの10～20%が目安です。

1～2歳（100～200kcal 前後）
 3～5歳（130～250kcal 前後）

子どもが自分で適量を決めるのは困難です。「袋ごと」ではなく、大人が器にとり分けるなど、量を調節しましょう。市販品は栄養成分、原材料や添加物・アレルギー等の表示を参考にして選ぶと良いでしょう。かみごたえのあるもの、満足感の得られるものと飲み物を組み合わせることで、「もっと！もっと！」の要求を防げるかもしれません。

ポイント③内容



穀類、いも類、野菜類および果実類を利用しよう！

食事で不足しがちなビタミン、カルシウム、鉄などの栄養素をとることができます（裏面参照）。
 市販の菓子類やファストフードを食べるときは、下記の「おやつSOS」を注意してみましょう。

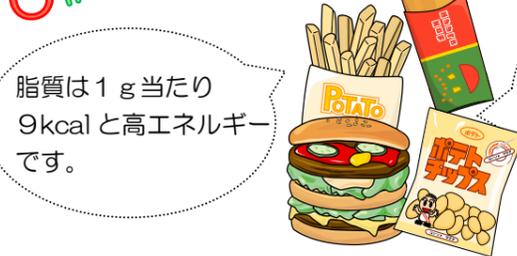
Sugar（さとう）



とり過ぎると体重増加につながります。
 糖分が多く含まれるものはむし歯の原因にもなります。

例：あめ・アイスクリーム・チョコレート・グミキャンディー

Oil（あぶら）



脂質は1g当たり9kcalと高エネルギーです。

「ノンフライ」と表示されている製品にも油が使用されているものもあります。

例：フライドポテト・ハンバーガー・ポテトチップス

Salt（しお）



濃い味付けに慣れてしまうと薄味や素材のおいしさを感じにくくなります。

例：カップラーメン・えびせん・コーンスナック・ポテトチップス

市販の菓子類は、食品添加物を使用されているものも少なくありません。保存料、甘味料、着色料、香料など製造過程または加工や保存の目的で使用されるものです。購入の際は、食品表示等を参考にしましょう。時には、お子さんと手作りおやつを作ってみてはいかがでしょうか。



1日のおやつを目分量（例）

おやつ時間は楽しいひととき♪
 心も体も満足感の得られるおやつを考えてみましょう。

	+			+	
おにぎり1個		麦茶	バナナ1本		ヨーグルト(無糖)
80g		100ml	100g		80g
約130kcal		0kcal	約85kcal		約50kcal
	+			+	
ふかしいも		牛乳	ビスケット2枚		100%果汁ジュース
50g		100ml	約70kcal		100ml
約70kcal		約70kcal	チーズ1切れ 約60kcal		約40kcal

飲み物選びも大切です



水分補給には、水や麦茶など甘味のないものが適しています。

甘いジュース類、乳酸菌飲料は嗜好飲料と考えて、飲むなら小さいパック1本程度に。イオン飲料やスポーツドリンク、透明で甘みのある飲料（ニアウォーター）も糖分が多く含まれているため、注意が必要です。また、牛乳の飲み過ぎはエネルギーや脂肪のとり過ぎにつながるため、1日300ml程度を目安にします。

食事に関するご相談は

管理栄養士が電話、面接、訪問にて相談を随時お受けしています。

毎月1回実施している「食生活なんでも相談」（予約制）もご利用ください。具体的な調理方法が知りたい方は調理室での実習もできます。詳細は広報習志野毎月1日号の保健だよりをご確認ください。

《問合せ》 習志野市役所 健康支援課
 TEL:047-453-2967
 FAX:047-454-2030

