

どんなおやつがいいのかな



子供の楽しみであるおやつの時間は、リラックスしたり、家族や友だちと楽しく過ごすなど大切な時間です。そして、3回の食事だけではとれないエネルギーや栄養素、水分を補給する場でもあります。

① おやつの適量・回数は

運動量や体格の個人差もありますが、1～2歳児は約100～150kcalを、3～5歳児は約200～260kcalを目安にします。1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1日1回を目安にして時間を決めて与えます。



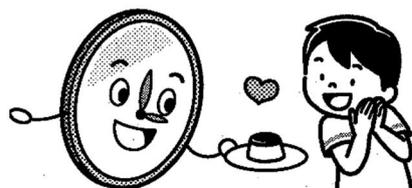
牛乳
150mL
約104kcal



プレーン
ヨーグルト
100g
約62kcal

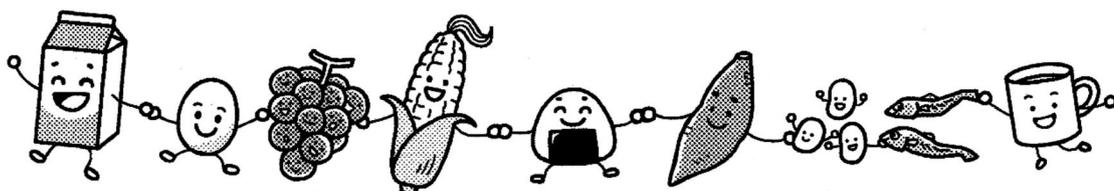


さつまいも
(蒸し)
80g
約105kcal



② おすすめの内容は

おやつの内容は、乳製品、旬の果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類など自然の味を生かしたものがおすすめです。市販品は薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水や麦茶など水分補給も大切です。



～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

虫歯になりやすいのはどんな食品



虫歯になりやすい食品は、キャラメルやチョコレート、ようかん、あめ、クッキー、ケーキなど砂糖が多い、歯につきやすい、口の中に残る時間が多いなどの特徴があてはまるもののことです。

食べるときは、だらだら食べず、食後は歯をみがきましょう。

