

保育者からの
メッセージ



平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



こどもにとってのおやつは、
楽しみなものですが、食事の
一部と考えましょう。





おやつは食事の一部・・・

こどもにとっておやつは、3回の食事では摂りきれない栄養を補う役割があり、食事の一部と考える必要があります。

おやつは次の食事に影響しないよう、大人が調整しましょう。

<おやつの上手な与え方>

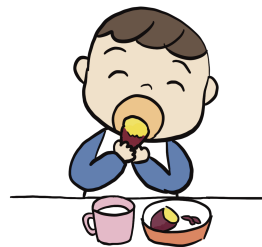
●1日1～2回、時間を決めて
次の食事に影響しないよう
にしましょう。

●水分補給も大切に
お茶や牛乳などの飲み物と
組み合わせて水分補給も
しましょう。

●市販のお菓子は大人が
量を決めて
袋ごとではなく、お皿に
取り分けてあげましょう。

●市販のお菓子だけでなく、
季節の果物やいも類など、
素材の味を活かしたものも、
おすすめです。

●時には手づくりおやつも
親子一緒に手作りおやつを楽
しんでみてはいかがでしょうか。



おやつの組み合わせ例

- ・ふかしいも
- ・牛乳



- ・おにぎり
- ・麦茶



- ・ロールパン
- ・牛乳



- ・ヨーグルト
- ・バナナ
- ・麦茶



スナック菓子の食べすぎや、甘い飲み物の飲みすぎに
気をつけましょう。

糖質や脂質が多
いので、肥満の原
因にもなります。

次の食事の時に
おなかがいっぱい
で食事が食べら
れなくなります。

濃い味に慣れ
ると、薄味では
物足りなく、食
事のおいしさ
が感じられなく
なります。

塩分が多く含まれる
ので、食べすぎは要
注意。

