

幼児期のおやつ(3~5歳)

中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科 森口里利子

幼児期は体は小さくても、発育が著しく活動量も多いため、多くのエネルギーや栄養素が必要となります。しかし、消化器官は未発達で1回に食べられる量も少ないので、1日3度の食事だけでは必要量を満たすのは難しくなります。そこで、おやつ(間食)は第4の食事として、楽しみながら不足分のエネルギーや栄養素、水分を補給しましょう！

おやつの時間・回数は？

午後に1回がおすすめです。
次の食事の時間まで2~3時間はあけ、
食事の際に空腹になるようにしましょう。

おやつは、食事に影響
しない時間と量に
しましょう！



おやつの量は？

1日に必要なエネルギー量(kcal)

3~5歳

男児1,300

女児1,250

おやつ(10~15%)

150~200kcal

おやつにおすすめの食品は？

エネルギーの補給



おにぎり・パン・いも など

カルシウムの補給



牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚 など

ビタミン・食物繊維の補給



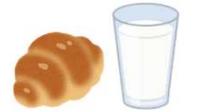
野菜・くだもの など

※食物アレルギーをお持ちのお子様の場合は、医師の指示に従ってください。

おやつの組み合わせ例



じゃこおにぎり1個+麦茶 (160kcal)



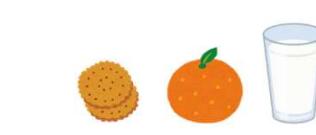
ロールパン1個+牛乳100ml (160kcal)



ふかし芋70g+牛乳100ml (170kcal)



ヨーグルト80g+レーズン大さじ1 +バナナ1/2本 (120kcal)



クラッカー2枚+みかん1個+牛乳100ml (150kcal)

時には手作りおやつも…

黒糖おからスコーン



<材料(4人分)>

薄力粉	80g
重曹	0.4g
生おから	20g
菜種油	20g
黒砂糖	12g
水	16g
酢	4g
塩	0.8g

- ①薄力粉と重曹はふるって菜種油を加えてすり混ぜる。
- ②別のボウルに黒砂糖と水を溶かし、酢、塩を加える。
- ③に加えて混ぜ、一つにまとめる。
- ④1.5cm厚さにのばし、包丁で四角に切り分ける。
- ⑤180°Cに温めたオーブンで16分間焼く。

※砂糖の代わりにミネラルを多く含む黒砂糖を使用しています。食物繊維豊富なおからでふわわり素朴なスコーンです。牛乳と一緒に。

市販のおやつ選びのポイント

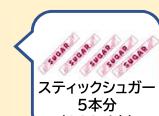
- 甘すぎるもの、食塩、脂肪分が多いものは虫歯、偏食、肥満の原因になりますので、できるだけ避けましょう。
- 甘い飲み物(スポーツドリンク、乳酸菌飲料、果汁入り野菜ジュース)は糖類が多く、エネルギーの摂りすぎや甘い味に慣れてしまうので、飲みすぎないように飲む量を決めましょう。



※スティックシュー＝3g



スティックシュー＝4本分 (65ml中)



スティックシュー＝5本分 (200ml中)



食品に記載されて
いる栄養成分表示
を参考にしよう！

栄養成分表示 1袋(70g)当たり	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂 質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g



<お問い合わせ先>

中村学園大学

福岡市城南区別府5-7-1
連携推進部 TEL 092-851-5579

大切なお子さまを食中毒から守るために

小さなお子さまは抵抗力が弱く、食中毒になると重症化するケースがあります。
特に、加熱不十分な肉を原因とする食中毒は市内で多発しており、注意が必要です。

肉の食中毒を防ぐには？

- ① 生肉を触ったあとは手をよく洗う。
- ② 調理器具は肉用とその他用に分ける。
- ③ 生肉を扱う箸やトングと食べる箸は分ける。
- ④ 肉は中心部分の赤みが消えるまでしっかり加熱する。
- ⑤ 生肉に触れた付け合わせの野菜もしっかり加熱する。



肉だけでなく、
肉に触れた手や調理器具の汚染
にも注意が必要だね！



城南区シンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコリン」

肉汁や断面の色で
加熱具合を確認しよう！
(中心温度75°C1分以上)



特に注意すべき肉や食品は？

① ひき肉調理品や加工肉

食中毒菌が肉の内部まで入り込んでいる可能性があるため、十分に加熱する必要があります。

例)ハンバーグ、メンチカツ、成形肉※1、テンダライズ処理した食肉※2

※1 骨の周りから削り取った端肉や内臓肉を結着したもの

※2 筋や繊維を切断して肉を柔らかくしたもの

② 生又は加熱不十分な鶏料理

例)鶏刺し、鶏タタキ、鶏レバーのレア焼き など



鶏肉の豆知識

○「鶏肉の汚染率」は意外と高い！

約60%が食中毒菌(カンピロバクター)に汚染されている
というデータがあります。

○「新鮮だから生で食べても安全」は誤り！

鶏肉による食中毒は、新鮮な場合でも発生します。

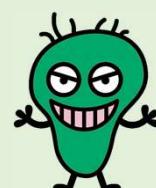
○「表面を加熱すれば安全」は誤り！

表面を軽く加熱する程度では、菌は死滅しません。

○「後遺症」が残る場合がある！

カンピロバクター食中毒では、神経麻痺を発症し治らない場合があります。

鶏刺しやレア焼き等は
お子さまに食べさせない
ことが重要だね！



城南区シンボルキャラクター
O-157の王様「フルもん」

他のトピックス



1歳未満のお子さまにはハチミツを食べさせないで！

- ・1歳未満のお子さまがハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子等を食べると
乳児ボツリヌス症を発症することがあります。
- ・ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱では死滅しません。



〈お問い合わせ先〉

城南区保健福祉センター(城南保健所)衛生課食品係
福岡市城南区鳥飼5-2-25 TEL(092)-831-4219