

しょくいく 食育だより

ほごしゃみなさまへ
令和8(2026)年2月
大阪市立西天満小学校

たかた おやつの食べ方

今月は、「おやつの食べ方」についてお伝えします。おやつは、子どもたちにとって楽しいコミュニケーションの時間であるとともに、うまく使えば食事で足りない栄養素を補うこともできます。

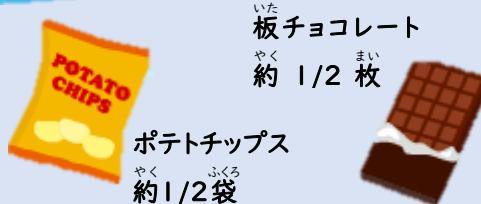
てきせつ
適切なおやつの量は? 200kcal が目安だとされています。

スナック菓子やチョコレート、グミ、清涼飲料水(ジュース)などをたくさん食べると、油や砂糖のとりすぎとなり、肥満などの原因となります。小皿に取り分けるなど工夫して、量を決めて食べさせてあげてください。

子どもの発達段階によっては、1週間分のおやつをあらかじめかごに入れて、その中から自分で選ぶ方法もおすすめです。自分で選んだ満足感が得られ、食べすぎた日があっても、1週間単位で調整する力が身につきます。



200kcal(キロカロリー)の目安



のうりんすいさんしょう 農林水産省 HP 参考

たかん おやつを食べる時間は?

ちゅうしょく ゆうしょく あいだ た 昼食から夕食の間に食べるのがベストです。食べ物の消化には2時間程度かかります。夕食をしっかりと食べられるように、ご家庭の夕食時間に合わせて、夕食前はしっかりと空腹にしておくことが大切です。生活リズムによりますが、夕食後にたくさんおやつ食べると脂肪として体にたまりやすくだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまいます。

たかたくふう おやつの食べ方の工夫

ふそく えいようそ おぎな ほうほう なら ごと つごう ゆうしょく 不足しがちな栄養素をおやつで補う方法や、習い事の都合で夕食の時間が遅くなる場合のおやつの食べ方の工夫を紹介します。

ふそく えいようそ おぎな ほうほう 不足しがちな栄養素を補う方法

とく こ しょくしょく こ (特にスポーツをしている子どもや小食の子どもなど) 運動量の多い子どもは、少ない子どもよりたくさんのエネルギーを必要としています。まずは食事をしっかりと食べることを優先することがおすすめです。おやつもお菓子だけでなく、不足しがちな栄養素(ビタミンやカルシウム、たんぱく質)を補うようなものを選ぶとよいです。



ならごと ゆうしょく じかん おそと とき 習い事などで、夕食の時間が遅くなる時

すこたいへん かるしょくじかんがならごとまえ 少し大変ですが、軽い食事と考えて、習い事などの前におにぎりやスープなどを用意してあげるとよいです。夕食までの空腹感をやわらげ、夕食やお菓子を食べすぎてしまうことを防ぎます。帰宅してからは、消化にいいもの(具だくさんみそ汁など)を食べさせてあげることがおすすめです。