

しょくいく

食育だより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわねんがつ
令和8(2026)年2月

おおさかしりつしてんましようがっこう
大阪市立西天満小学校

おやつの食べ方

こんげつ
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
たの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も足りない栄養素
おぎな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。

こ
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
えら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。



めやす
200kcal(キロカロリー)の目安

ポテトチップス
やくふくろ
約1/2袋

板チョコレート
やくまい
約1/2枚

ショートケーキ
1/2個

せんべい
まい
3~4枚

アイスクリーム
しょうこ
小1個

どら焼き1個

のうりんすいさんしょう
農林水産省 HP 参考

おやつを食べる時間は？



ちゅうしょく
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
ていど程度かかります。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
あわせて、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い
だけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまうます。

おやつの食べ方の工夫

ふそく
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。

不足しがちな栄養素を補う方法

とく
(特にスポーツをしている子どもや小食の子どもなど)

うんどうりょう
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。

カルシウム



牛乳・乳製品

ビタミン



果物

たんぱく質



魚肉ソーセージ

エネルギー



おにぎり・カステラ

習い事などで、夕食の時間が遅くなる時

すこ
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たを防ぎます。帰宅してからは、消化によい
もの(具たくさんみそ汁など)を食べさせてあげることがおすすめです。