

しょくいく 食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年2月
大阪市立桜宮小学校

た か た おやつの食べ方

おやつは、子どもたちにとって楽しい時間であり、友だちや家族とのコミュニケーションを深める大切なひとときです。さらに、内容や量を工夫することで、不足しがちな栄養を補う役割も果たします。

てきせつ りょう
適切なおやつの量は？ 200kcal が目安とされています。

スナック菓子やチョコレート、グミ、清涼飲料水(ジュース)などは、量が多くなると脂肪や砂糖のとりすぎにつながります。小皿に取り分けるなど工夫し、食べる量を決めてあげると安心です。

子どもの発達段階に応じて、1週間分のおやつをかごに入れ、その中から自分で選ぶ方法もおすすめです。自分で選ぶことで満足感が得られ、食べすぎた日があっても1週間を通して量を調整する力が育ちます。



めやす
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 じ かん おやつを食べる時間は？



昼食から夕食の間に食べるのがおすすめです。食べ物の消化にはおよそ2時間かかるため、夕食をしっかり食べられるよう、ご家庭の夕食時間に合わせて量や時間を調整しましょう。生活リズムによりますが、夕食後にたくさんおやつを食べると脂肪として体にたまりやすいだけでなく、翌朝の食欲に影響することもあります。

た か た く ふ う おやつの食べ方の工夫

不足しがちな栄養素をおやつで補う工夫や、習い事などで夕食の時間が遅くなる場合のおやつの取り入れ方を紹介します。

ふ そ く えいよう そ おきな ほうほう
不足しがちな栄養素を補う方法

(特にスポーツをしている子どもや小食の子ども)

まずは、三食の食事をしっかり食べることを大切にしましょう。そのうえで、おやつもお菓子だけでなく、ビタミン・カルシウム・たんぱく質など、不足しがちな栄養素を補えるようなものを選ぶのがおすすめです。



なら ごと ゆうしょく じ かん おそ と き
習い事などで、夕食の時間が遅くなる時

習い事の前に、軽い食事としておにぎりやスープなどを用意してあげるのも一つの方法です。夕食までの空腹感をやわらげ、夕食やおやつの食べすぎを防ぐことにつながります。帰宅後は、消化のよいものを中心に、無理なく食べられる内容にしてあげましょう。