

しょくいく 食育だより

ほ ご し ゃ み な ま へ
保護者の皆様へ
れいわ 令和8(2026)年2月
おおさか しりつ しょうがっこう
大阪市立小路小学校

た か た 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足りない栄養素
じかん つか しょくじ た えいようそ
を補うこともできます。

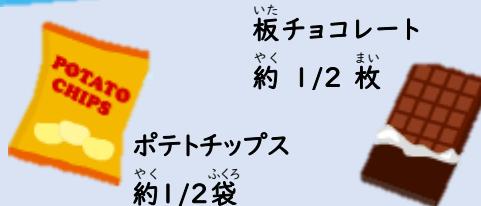
てきせつ りょう
適切なおやつの量は? 200kcal が目安だとされています。

がし せりょういんりょうすい
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
あぶら さとう ひまん げんいん
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
くふう りょう き た
など工夫して、量を決めて食べさせてあげてください。

こ はったつだんかい
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
い なか じぶん えら ほうほう
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
じぶん えら まんぞくかん え た ひ
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
しゅうかんたんい ちようせい ちから み
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



いた 板チョコレート
やく 約 1/2 枚

ショートケーキ
1/2 個

せんべい
3~4 枚

どら焼き 1個
アイスクリーム
小 1個

のうりんすいさんじょう 農林水産省 HP 参考

た じ 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 た もの しょく か じ か ん
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 うしょくまえ くうふく かてい ゆうしょく じ か ん
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 た く うふく たいせつ せいかつ
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
ゆうしょくご た しぶう からだ
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
よくあさ しょくよく
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
じかん おそ ばあい た かた く ふ う しょくかい
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)
うんどうりょう おお こ すく こ ひつよう
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



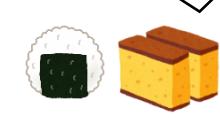
ビタミン



たんぱく質



エネルギー



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

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、軽い食事と見て、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、消化によいもの(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。