



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



第2愛心こども園

朝晩は涼しくなり、だいぶ過ごしやすくなりましたね。
この時期に旬を迎える食材は、冬へ向けての元気な体づくりに
必要な栄養がいっぱいです！ 果物、野菜、魚…
家族みんなで美味しい秋を味わいましょう



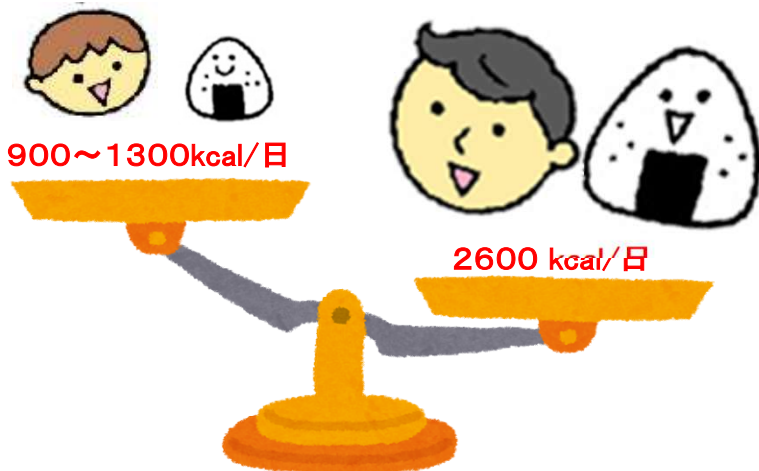
小さな体の子ども達は、たくさんのエネルギーを必要としています

子どもと大人、一般的に必要とされるエネルギー量はもちろん、体の大きな大人が多いです。

1日あたりの必要エネルギー量
(kcal/kg/日)

【1歳～5歳児】

【成人男性】



体重1kgあたりで考えてみると
どうでしょう…

体重1kgあたりの必要エネルギー量
(kcal/kg/日)

【1歳～5歳児】

【成人男性】



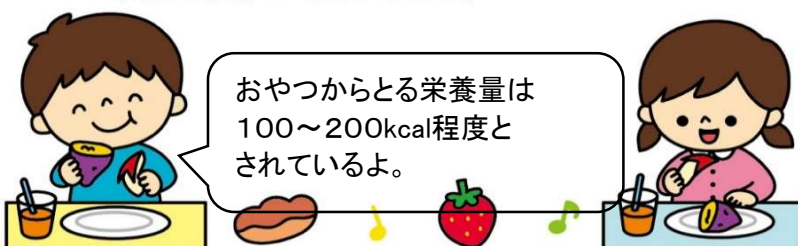
※体重: 1～5歳児11～16kg、成人男性65kgとした場合 ※参考資料: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

体重1kgあたりの必要エネルギー量は、子どもは大人の2倍必要となっています。体をつくる材料となるタンパク質、カルシウム、鉄などの栄養素もしっかり確保して、大きく元気に活動的に育ってほしいですね。
1日3回の食事はとても大切です。そして、食事と同じくらい大切なものが『間食(おやつ)』です。

子どもの『間食(おやつ)』は食事の一部と考えましょう

おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



おやつの選び方

食事で足りない栄養素を補うためのおやつは、2歳までは1日2回(10時頃、15時頃)、3歳以上は1日1回(15時頃)が目安となります。

メニューは『麦茶+おにぎり』や『牛乳+ミニパン』など、軽い食事をするイメージで用意します。

不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、『ヨーグルト+いも類』もおすすめです。

市販菓子を利用する際は、牛乳や果物を組み合わせるなど、少しの工夫で食事に近い栄養素を確保することが可能となります。

