



令和7年8月
京丹後市こども未来課

子どものおやつ

幼児期のおやつは、大人のおやつとは違い大切な役割があります。

成長の著しい幼児は、多くのエネルギーを必要としますが、胃袋が小さく、また消化吸収能力も未発達なため、一度にたくさん食べることができません。そのため、3回の食事で不足する栄養を補うおやつが必要になります。また、体の割に多くの水分を必要とするため、不足する水分もおやつで補います。

★ どんなおやつを選ぶ？

成長期の子どものに必要な栄養（たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）を含むものを選び、単品ではなく組み合わせましょう。

〈組合せ例〉



糖を多くとると、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。
おすすめは、果物や芋など自然な甘さのおやつです！

○「スナック菓子」や「ソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子は、油や添加物を多く含むため、高カロリー、高脂質、高塩分である一方、ビタミン、ミネラル、食物繊維等を含みません。また、油や添加物が中毒性を高め、さらに濃い味や強い風味を口にすることで、薄味や素材の味を感じにくくなってしまいます。

甘いソフトドリンクは、口当たりがよいですが、糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあり、さらに飲みたくなくなり、糖分のとりすぎになります。

★ おやつとの与え方のポイント

おやつのは量は、子どもの年や活動量に合わせて調節しましょう。あくまでも食事がメインです。食事の量に影響がない量をお皿などに入れて準備しましょう。また、食事と食事の間の決まった時間におやつを設けます。



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



献立紹介

8/4

野菜カレー（大人2人、子ども2人分）

豚肉	150g
にんにく	少々
しょうが	少々
玉ねぎ	180g
じゃがいも	150g
なす	150g
かぼちゃ	150g
にんじん	60g
ピーマン	55g
油	⑩1.5
水	660cc
鶏がらスープの素	⑩1
カレー粉	⑩1
Aケチャップ	⑩1 強
ソース	⑩1
しょうゆ	⑩2
米粉	⑩1⑩1
コーンスターチ	⑩1⑩1

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に油をひき、一口大に切った豚肉とみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。
- ③ 次に野菜を加えて炒め、水と鶏がらスープの素を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ Aの調味料を加えて味をととのえ、最後に水で溶いた米粉とコーンスターチでとろみをつける。

（子ども1人分：158kcal）



8/19

てりじゃが（大人2人分 子ども2人分）

じゃが芋	300g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1 弱
水	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1 弱
パセリ粉	少々
揚げ油	

- ① じゃが芋は皮をむいてから洗い、水気をふいてサイコロ状に切る。
- ② ①を油で素揚げする。
- ③ パセリ粉以外の調味料をフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。
- ④ 素揚げしたじゃが芋を③で和えて最後にパセリ粉をふる。

（子ども1人分：74kcal）