

食育だより



令和7年 秋号
苫小牧市健康こども部
こども育成課栄養士発行

家庭でのおやつ の 食べ方について

保育園がお休みの日、または保育園から帰宅した後、
家庭では「どんなおやつ」を「どんなタイミング」で
「どのくらい」与えていますか？
あまり食事をしっかり食べてくれない…、最近ふっくら
してきて体重が気になる…等
おやつの食べ方に解決の糸口があるかもしれませんよ！

保育園で生活している子ども達

未満児（1～2歳児）は 午前と午後の2回のおやつ＋昼食で1日必要栄養量の約50%

以上児（3～5歳児）は 午後の1回おやつ＋昼食で1日必要栄養量の約45%

を摂取しています。

「朝食」と「夕食」の2回で残りの約50～55%分（約500～700kcal分）を家庭でしっ
かり食べてもらう事になります。（大人の食事目安：1回分約700～800kcal）

保育園と同等の栄養量を家庭での「2回の食事」から摂取すると考えると、保育園で過
した日は、おやつの出番はあまり無いと考えられます。

しかしおやつを食べてしまったから…と夕食を
食べさせなくて良いかというと、それは本末転倒
となってしまいます。

おやつは保育園をお休みした日のお楽しみ☆
くらいに位置づけ、日頃の遅くなってしまう
夕食のつなぎには、量と質を十分考えて
食べさせましょう！

今年も残りわずか！
12月の
行事メニュー!!



おやつとして1日の摂取カロリーはお
おむね150～200kcalを目安に考え
ます。

例)

⇒1日2回の場合：

①麦茶＋ビスケット(マカ)5枚＝約40kcal

②牛乳(100ml)＋バナナ(1/2本)

＝約110kcal

合わせて約150kcal

⇒1日1回の場合：

・ドーナツ(1個)＋牛乳(100cc)

＝約150kcal

又は

・せんべい(ばかうけ)4袋＋お茶

＝約210kcal

12月21日 冬至

今年は12月21日が1年で一番夜が
長い日になります。冬至にレンコンや
にんじんなどの「ん」がつく食べ物を
食べると、運氣が上がると言われてい
ます！

また、ゆず湯は香りが邪気を払い、
南瓜を食べると風邪をひかないと
言われています。

12月31日 そばの日

江戸の商人が昔、毎月末に縁起物
として食べていた事から、毎月末は
「そばの日」とされています。

特に大晦日に縁起をかついで食べる
年越しそばは、そばのように細く長く
と長寿を願う意味がこめられて
います。

年末に向け、
しっかり栄
養と水分を
とって体調
管理には
十分注意
しましょ
う！

