

## おやつとは…食事と食事の間に食べる「間食」です！

朝・昼・夕の1日3回の食事をしっかりと食べていますか。元気な体は、欠食をせずに毎食しっかりと食べることから始まります。

乳幼児期は、成長・発育が盛んで、運動量も多いことから、小さな体のわりに多くの栄養が必要です。しかし、1日3回の食事では、必要なエネルギーや栄養素、水分がとりきれないため、食事と食事の間に食べる「間食」が必要になってきます。この「間食」が「おやつ」のことです。「間食（おやつ）」は、以下のことを心がけましょう。

### ① 食べるときは、満足感のある雰囲気づくりをしましょう

おやつには、3食でとりきれない栄養を補う働きのほかに、楽しみも多く、心を豊かにさせてくれる役割もあるといわれています。おやつタイムは、お母さんにとってもリフレッシュできる時間です。おしゃべりしながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

### ② 量や時間は決めましょう

「もっと」とせがまれても、決めた量や時間以外は、ダメなものはダメという姿勢を示しましょう。1日1～2回の毎日決まった時間に与えましょう。与える時間は、食事に響かないことが大切です。朝食が遅かった場合は、午前のおやつを与えないようにします。また、昼食から夕食までは時間が空くので、中間に午後のおやつタイムを入れましょう。午後のおやつが夕食の直前になると、今度は夕食が進まなくなってしまうので、夕食の2～3時間前に食べることがおすすめです。

### ③ 歯みがきを忘れずにしましょう

食べた後は、食事の後と同様に歯みがきをしたり、水や麦茶を与えるなどして虫歯予防をしましょう。

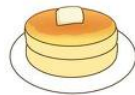
### ～おすすめおやつ～



おにぎり



くだもの



ホットケーキ



チーズ



ヨーグルト

カルシウムやビタミンをおぎなったり、適度な満足感があるもの

### ～食べ過ぎ注意おやつ～



ポテトチップス



ケーキ



チョコレート



アイスクリーム



ジュース

脂肪や塩分、砂糖が多く含まれているもの

## おやつの適量を知っていますか？

1日のおやつの目安量は

**1～2歳で 100～180Kcal**      **3～5歳で 140～240Kcal**

※ おやつは、1日のエネルギーの10～15%の量が目安です。

	ガム 5枚 (19g) 50Kcal 砂糖量18.5g		100%オレンジジュース コップ1杯 (200ml) 95Kcal 砂糖量21.4g		ミルクチョコレート 3かけ (3g) 50Kcal 砂糖量1.8g
	アイスクリーム 1個 (150ml) 270Kcal 砂糖量34.8g		ヤクルト 1本 (80ml) 62Kcal 砂糖量11.5g		プリン 1個 (120g) 151Kcal 砂糖量17.6g
	果汁グミ 4個 (16g) 50Kcal 砂糖量12.3g		あめ玉 4個 (3g) 50Kcal 砂糖量2.9g		ゼリー 1個 (90g) 63Kcal 砂糖量13.8g

### 《一口メモ》

砂糖の量にも注目！！

1日の砂糖摂取目安量は **子ども ⇒ ⇒ ⇒ 0～15g** です。

※ 摂取量目安は年齢によって違います。

ちなみに、お茶やお水は、カロリーも砂糖もゼロです。



## 予防接種 お済みですか？

お済みでない予防接種があるかどうか、お子様の母子手帳を確認しましょう。

未接種のものがありましたら、早めに接種をしましょう。

### 《9月、10月の日程表》

場所	岩間医院		吉村医院		藤島医院		橋本内科医院		保健センター
電話	22-2012		22-2654		22-2962		22-3291		22-2111
受付	午後3時～4時		午後3時～4時		午後2時～4時		午後2時～4時		午後12時45分～午後1時5分
種類	三種混合	麻しん 風しん混合	三種混合	麻しん 風しん混合	三種混合	麻しん 風しん混合	三種混合	麻しん 風しん混合	ポリオ
9月	13日(火)	20日(火)	13日(火)	27日(火)	14日(水)	28日(水)	16日(金)	30日(金)	29日(木)
10月	11日(火)	4日(火)	18日(火)	25日(火)	5日(水)	19日(水)	28日(金)	14日(金)	27日(木)

- ※
- 1) 予約は1週間前までに電話で申込をしてください。
  - 2) 接種当日は母子健康手帳、予診票をご持参ください。
  - 3) 接種前に、冊子「予防接種と子どもの健康」等で注意事項を確認しましょう。
  - 4) 予防接種は、法律等で定められている期間を超えると有料になります。お子様の体調がよいときに早めに受けましょう。(受ける時期は、母子手帳で確認しましょう。)