



暦の上では春ですが、北海道ではまだまだ寒い日が続きますね。この季節は特に風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすいので、抵抗力を強くする為にも食事はしっかりと栄養のバランスを考えて摂りましょう。

おやつの上手な摂り方！

子どもにとってのおやつは、大人にとってのおやつと意味がちょっと違います。子どもの胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3回の食事だけでは必要な栄養が摂れません。そこで1回～2回のおやつをプラスして不足しがちな栄養を補う意味があるのです。甘い物やスナック菓子ではなく、第4の食事として捉えたいですね。



【乳幼児期の特徴と食事・間食のリズム】



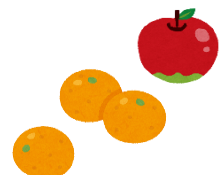
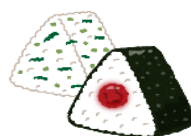
月齢	胃の容量	食事のようす	食事と間食(授乳)のリズム例	おやつ量の目安
5・6か月頃	200cc	離乳食スタートです！ 1日1回、1さじから。	1日の授乳(離乳食)回数5～6回。5・6か月頃は1回食、7・8か月頃は2回食になります。授乳は離乳食を食べ終えた後にしましょう。お菓子や甘い飲み物はまだ必要ありません。	必要なし
7・8か月頃		1日2回、絹ごし豆腐のような軟らかさが目安です。		
9～11か月頃	200～250cc	1日3回、バナナぐらいの軟らかさが目安です。	1日の食事回数3回 + 授乳 9か月以降は3回食になります。授乳は離乳食を食べ終えた後にしましょう。お菓子や甘い飲み物はまだ必要ありません。	約100～200 k cal
1歳頃		手づかみ食べができるようになります。1日2回のおやつは足りない栄養を補うための補食です。 甘いお菓子は要注意です！	1日の食事回数3回 + 間食2回 7:00 9:00 12:00 15:00 18:30 食事 間食 食事 間食 食事	
2歳頃	350～450cc			
3～5歳頃	400～650cc	胃の容量が大きくなり、1回の食事量が増えるため、間食が午後の1回になります。	1日の食事回数3回 + 間食1回 7:00 12:00 15:00 18:30 食事 食事 間食 食事	約130～250 k cal

おやつに摂りたい栄養素

カルシウム (骨や歯はもちろん、体を構成するのに欠かせない栄養素)

鉄分 (赤血球をつくるために必要な栄養素)

ビタミンC (体の調整役をする栄養素)



甘いお菓子やスナック菓子などの市販のおやつが増えると、摂取できる栄養素の多くは、炭水化物(糖質)です。果物・チーズ・ヨーグルト・小魚など、冷蔵庫から取り出してすぐに出来るものは、手作りおやつを毎日作る必要もなく、栄養的にも十分と言えます。市販のおやつも上手に活用しながら、食事の延長となる、おやつ選びをしていきましょう。