

# こどものおやつ

1歳6か月ころになると、離乳食が終わり、徐々に幼児食へ移行していく時期です。幼児が1回に食べる量には限界があり、3食の食事だけでは1日に必要な栄養量を取ることはできません。そこで、不足する栄養をおやつで補う必要があります。おやつは子供にとって、楽しみの時間の1つでもあります。おやつは食事と同様、「手を洗いましょう」「いただきますのあいさつをしましょう」など、さまざまな食事のマナーを学ぶこともできます。

## おやつの内容

(1日のエネルギーは食事から8~9割、おやつで1~2割です)

1~2歳 100~150kcal(1~2回)

(例) ①おにぎりと麦茶

②牛乳100mlとふかし芋50g



## 市販のお菓子は控えめに！

- ① **ごはんの時間になってもお腹が空かない** 市販のお菓子や甘いおやつを食べすぎてしまうと食事の時間になってもおなかが空きません。そして食事の量が減ってしまうと、本来とらなければならない栄養をバランスよくとることができなくなってしまいます。
- ② **虫歯になってしまう** 砂糖たっぷりのお菓子やジュースなどを何度ももわけて食べていると虫歯を作るバイ菌の大好きな環境になり、虫歯になってしまいます。
- ③ **肥満になってしまう** 市販のお菓子や飲料水などは少量でもかなりのエネルギーや砂糖を含んでいます。生活習慣病の原点「肥満」になってしまいます。

## おやつのポイント

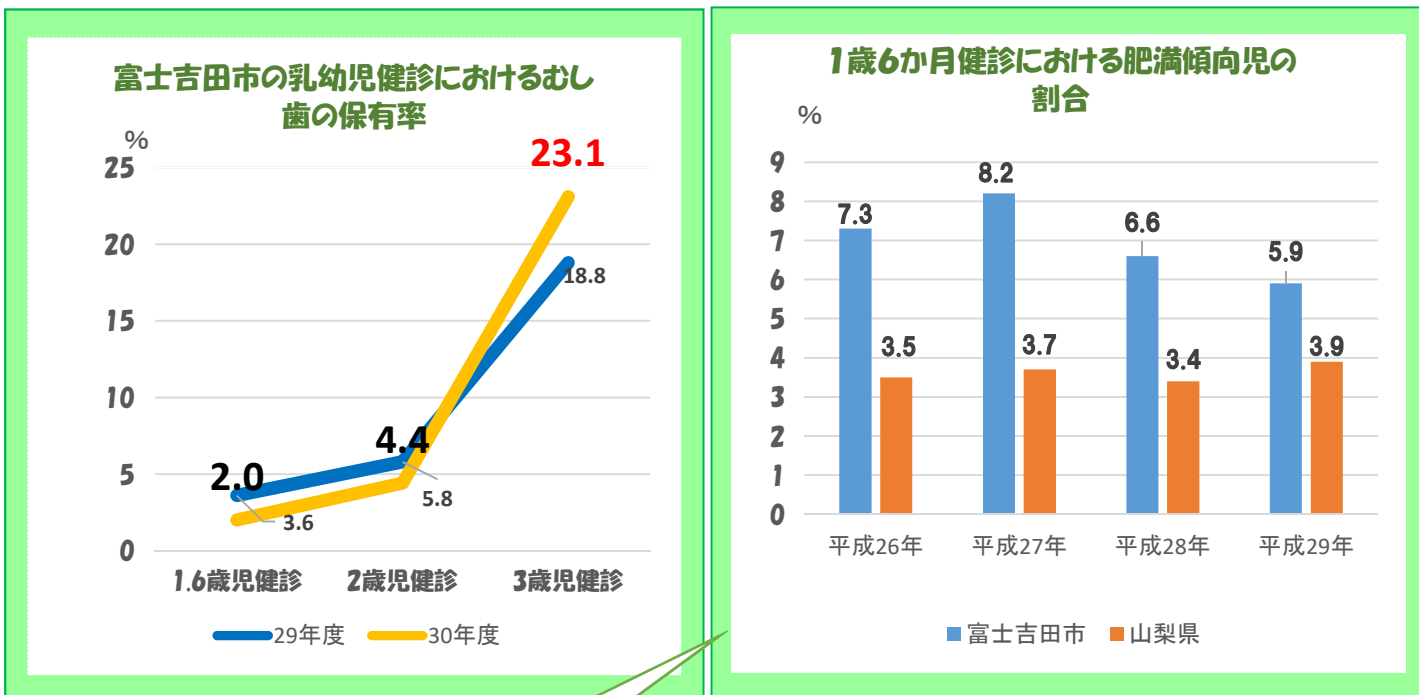
- ① おやつの回数は1日1~2回。生活のリズムの中で、時間と量を決めて座って食べましょう。
- ② 牛乳もりっぱなおやつです。水代わりに与えないようにしましょう。飲み物の基本は、お茶か麦茶で。
- ③ おやつは、食事の2時間前に食べ終わりましょう。
- ④ 年齢に応じて、噛み応えのあるおやつ（野菜スティック・食べられる煮干し・干し芋）がおすすめです。
- ⑤ おやつを食べた後は、お茶や水で口の中を清潔に保ちましょう。



# 富士吉田市の現状

【富士吉田市乳幼児健診におけるむし歯の保有率】【1歳6か月健診における肥満傾向児の割合】をグラフで表したものです。1歳6か月健診時と比較して、2歳児歯とこころの相談時 3歳児健診時とむし歯のある子は急激に増えています。また、1歳6か月健診時の肥満傾向児は、山梨県と比較しても高い水準にあります。

お菓子の取りすぎや水分補給に良いとされているイオン飲料や果汁などは、飲みすぎると食欲の低下や・肥満・虫歯の原因となりますので十分ご注意ください。



お菓子やジュース・乳製品の取り方には気を付けましょう

富士吉田市では、  
「朝ごはん」でめざそう健康・笑顔 日本一！ふ・じ・よ・し・だ  
をスローガンに食育活動を推進しています！！

富士吉田市 食育推進計画 検索

「離乳食」につきまして、電話や来所などによる相談も行っています。  
お気軽にお問い合わせください。  
【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)