

毎月 19 日は「食育の日」です！  
みんなで出来ることから取り組みましょう。

## おやつ時間楽しいね

子どもにとっておやつは楽しい時間です。子どものおやつは大人のおやつとは違い、3回の食事ではとりきれない栄養を補う補食の役割があります。また、食事とは違った楽しさがあったり、気分転換の場にもなります。手洗いや「いただきます」をしっかりと楽しくいただきましょう。

### 時間を決めて食事のリズムを整えましょう

次の食事に影響しないよう、時間を決めましょう。

1～2歳なら午前と午後の2回  
3歳以上なら午後1回が目安です。

### 量を決めて食べましょう

「袋ごと」出さずに、器に取り分けて量を調節しましょう。

1～2歳は 150kcal  
3～5歳は 200kcal  
ぐらいが目安です。

### 食事でとれなかった栄養を補いましょう

不足しがちなビタミン、カルシウム、鉄などの栄養素がとれるものや、穀類、いも類、乳製品などを利用しましょう。

### 市販のおやつは表示をチェック

栄養成分表示、原材料や添加物、アレルギー等の表示を参考にし、甘さの強いもの、しょっぱいもの、油っこいものは控えましょう。

### 飲み物は甘くないものを

お茶やお水、牛乳を用意しておきましょう。ジュース類は間隔をあけたり、量が多くならないようにしましょう。イオン飲料や乳酸菌飲料も糖類が多く含まれています。

### 食べた後のうがいや歯磨きも忘れずに

甘い食べ物や飲み物はむし菌になりやすいので、おやつ後はうがいや歯みがきでお口の中をきれいにしましょう。

## どんなおやつがいいかな

### 牛乳・乳製品

たんぱく質やカルシウムが豊富で体の成長に欠かせません。



ヨーグルト(無糖)80g  
約 45kcal



牛乳 100ml  
約 60kcal

### おにぎりやパン

腹持ちがよく、お昼から夕方までの空腹時にちょうど良いおやつです。蒸したさつま芋などもよいです。



おにぎり 80g  
約 125kcal



さつま芋(蒸し)50g  
約 65kcal

### くだもの

果汁 100%とはいえジュースの飲みすぎは禁物。果汁よりも果物で咀嚼を促しましょう。



りんご中 1/4 個  
約 35kcal



バナナ 1 本  
約 90kcal



みかん 中 1 個  
約 35kcal

盛岡市では、令和5年3月に第四次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。