



おやつは食事の一部!～第4の食事です!!～

子どもたちの胃は小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養をとることができません。子どもたちの間食(おやつ)は、不足しがちなエネルギーやビタミン、水分を補うための大切な役割を持っています。

★間食(おやつ)の与え方のポイント

- おやつは時間を決めて食べましょう。午前10時や午後3時などを目安に食べましょう。
食事の前におやつを食べてしまうとお腹がいっぱいで食事がすすまないことがありますので、おやつと食事の間隔を空けるようにしましょう。
- おやつを量を決めましょう。1日100kcal～200kcalが目安です。

				
おにぎり1個	ベビーチーズ1個	ヨーグルト(小)1個	バナナ1本	プリン1個
170kcal	50kcal	50kcal	100kcal	100kcal

水分補給は糖分の入っていない「水や麦茶がおすすめです！」

- 不足している栄養素を補うおやつと水分を組み合わせましょう。

★おすすめの食品

- おにぎりやパン、芋類 → エネルギーを補うことができます。
- チーズ・ヨーグルト、小魚 → たんぱく質やカルシウムを補うことができます。
- 季節の野菜や果物 → ビタミンやミネラルを補うことができます。

- 市販のお菓子は栄養成分表示をチェックしましょう。
おやつはお菓子ではありません。市販のお菓子には脂質や糖分、塩分が多く含まれています。
栄養成分表示を参考に、食べ過ぎに注意しましょう。

おやつは足りない栄養だけではなく、心の栄養も満たしてくれます。食べ過ぎに注意しながら、楽しい時間にしましょう。

問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

LINE相談「みやぎこども・子育て相談」(無料)

家族のこと・子どものこと、LINEで相談してみませんか?

相談の秘密は守られます。匿名で相談できます。お子さんも相談ができます。

「面談では相談しにくい」「友だちや家族には相談できない」など、悩みを持つ方が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しています。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

- 対象者 児童、保護者または児童と関わりのある方
- 期 間 令和8年3月31日まで(年末年始除く)
- 時 間 月曜日～土曜日 午前9時～午後8時

相談が立て込んでいる場合は、繋がりにくい場合があります。
その場合は、再度メッセージを送信するか、下記に直接お電話でご相談ください。



虐待かもと思ったら…

☎189(児童相談所虐待対応ダイヤル)

子育てや親子関係ですぐに相談したい時は…

☎0120-189-783(児童相談所相談専用ダイヤル)

☎356-6711(利府町子ども家庭センター)

問 子ども家庭センター ☎356-6711

出張子育てひろば in 「モイクひろば」

親子で楽しくあそぼう

と き	10月8日(水) 1回目: 午前10時15分～午前11時 2回目: 午前11時15分～正午
と ころ	イオンモール新利府南館内『モイクひろば』
対 象 者	小学校就学前の乳幼児と保護者
申込方法	9月22日(月)～10月3日(金)まで、「リーふナビ」からお申し込みください。(各5組程度)



利府町リーふナビ

パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。

<https://rifu-town.city-hc.jp/>



問 子ども家庭センター ☎356-6711