



れいわ ねん がつ
令和8年1月
ふくちやまし かていぶようほしえんか
福知山市こども家庭部幼保支援課



～新年明けましておめでとうございます～



今年もこどもたちが心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい・楽しい給食、
安心・安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

寒さが厳しいですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬を過ごしましょう！

「おやつ」のとりかた

「おやつ」は、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。
内容や食べ方が大切で、「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。
こどもに適したおやつの内容、与える際の注意点を考えてみましょう。

1 おやつが必要なわけ

こどもは、成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素が必要です。
しかし、こどもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。
2歳までは、3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は、3回の食事と1回のおやつで栄養を補給します。

2 おやつの与え方のポイント

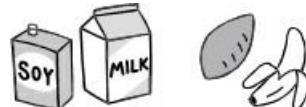
●おすすめポイント

エネルギーと、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選びます。
カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳、食物繊維が豊富な芋類、ビタミンが豊富な果物を組み合わせるのも良いです。
夕食までにおなかがすいたら、おにぎりもおすすめです。

●糖質や油脂が多い物は控える

次の食事に影響がないように気をつけます。

- 菓子パン
- スナック菓子
- ソフトドリンク
- 塩辛いもの
- 甘いもの



●市販品を与えるときは食品表示を確認

食品添加物、糖質、脂質、食塩相当量が少ないものを選びます。

●誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

ナッツや硬い豆等に事故が多いです。



炒り大豆・ナッツ



グミ



こんにゃくゼリー



だんご類



ドーナツ

●異なる味の「交互食べ」はさける

食べ過ぎにつながりやすいです。

●決まった場所・器で食べる

食事に影響しない量をあたえるようにします。



●3～5歳ごろの生活リズム(目安)

7時	7時半	11時	12時	13時	15時	16時	18時	21時
起床	朝ごはん	遊び	昼ごはん	昼寝	おやつ	遊び	夕ごはん	就寝



元気に遊んで、ごはんとおやつの間は、2～3時間あけるなど生活リズムを大切にしましょう。

