

子どもたちのおやつを見直してみませんか？

子どもたちのおやつ、どんなものをあげていますか？

子どもたちのおやつ量は、1日に食べられる合計のエネルギーの

約10%以内（100～150カロリー）が望ましいです。

なるべくたくさんあげすぎないようにしましょう。



どんなおやつが食べられるかな？（おおよそ100～150kcalが目安）

プリン 1個 やく 約100 kcal		ポテトチップス 1/4袋 やく 約140 kcal	
いた板チョコ 5カケ やく 約100 kcal		ジュース（炭酸）350ml やく 約140 kcal	
シュークリーム 2/3個 やく 約120 kcal (ロールパン1個約100kcal)			



あげすぎないためにこんなことに気をつけてみてはどうでしょうか？

- ◆ 子どもたちのおなかがすいている時にスーパーやお菓子屋へ行かない。
- ◆ おやつ（ケーキやポテトチップスなど）の買い置きをしない。
- ◆ お菓子を子どもたちに見えないところに保存する。
- ◆ 夜遅くにお土産としてお菓子などを持って帰らない。

