

# ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」  
令和7年度10月発行

今月のテーマは「**子どものおやつについて**」です！

子どもは胃が小さく、3回の食事では1日に必要な栄養をとることができません。

1日に必要な栄養を十分にとるために、おやつが必要となります。

そのため、おやつはお菓子ではなく「第4の食事」と考えてみましょう。

また、日中元気に活動している体を休めたり、食べることを楽しいと感じる大切な役割もあります。

何歳からおやつを食べさせていい？

1歳ごろまではあえて  
おやつを食べさせる必要はありません  
1歳を過ぎて1日3食のリズムが整い始めたら食  
事と食事の間におやつの時間を作りましょう

何をあげたらいい？

おやつはエネルギーになる炭水化物を中心に、不足し  
がちなカルシウム・鉄・ビタミンを補うようにしましょ  
う

どのくらいあげたらいい？

朝昼夜の食事に響かない量が基本  
です おかわりしそぎないように量  
を決めて、食事と食事の感覚が2～  
3時間空くようにしましょう

何時にあげたらいい？

3歳ごろまでは10時と15  
時の2回  
3歳を過ぎて3食しっかり  
食べられるようになれば  
15時1回にしましょう



お菓子をあげるときには、パッケージに記載されている成分表を確認して  
目安を超えないように量を調整してあげましょう

年齢ごとの1日のエネルギーの目安です

1～2歳 900～950kcal · 3～5歳 1250～1300kcal  
おやつはそのうち10～20%にしましょう

