

水分補給について

子どもは、大人と同じ数の汗腺を持っているため、相対的に汗をかく量が多くなります。そのため、体から水分が出ていきやすく、大人以上に水分を必要とします。また、体の中の水分量は、大人で体重の約 60%、乳幼児で体重の約 70%です。乳幼児は、大人と比較して、体に占める水分量の割合も大きいです。水分不足を防ぐためにも、こまめに水分補給をしましょう！

水分補給に適したものは？

白湯（水を一度沸騰させて、冷ましたもの）、麦茶、ほうじ茶

*スポーツドリンクや炭酸飲料は、糖分が多く含まれているため、飲みすぎないように注意しましょう。

おやつについて



乳幼児期におけるおやつの重要性

子どもは消化機能が未熟なために一度に食べられる量が限られています。

そのため、おやつは一日に必要な栄養を補うための大切な食事です。

おやつの楽しみから、食に対する興味や関心を高める事もできます。

おやつの与え方

- ・ 1～2 歳児 …… { 午前（朝食と昼食の間）
午後（昼食と夕食の間） 計 2 回 〈100～150kcal 程度〉
- ・ 3～5 歳児 …… 午後（昼食と夕食の間） 1 回 〈150～200kcal 程度〉

基本的には 3 回の食事を主体とし、食事時刻から 2～3 時間あけた時間に与える事が望ましいでしょう。

*おやつを与える際の注意 … おやつというと、チョコレートやせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、そのようなお菓子には、エネルギーの高いものが多いため、子どもに与えすぎないように注意が必要です。

おやつに適した食品例

食品	目安量	エネルギー
おにぎり 	小 1 個	100 kcal
ロールパン 	1 個	95 kcal
ふかし芋 	中 1/2 個	100 kcal
りんご 	1/4 個	40 kcal
なし 	1/4 個	30 kcal
みかん 	中 1 個	50 kcal
バナナ 	中 1 本	80 kcal
ゆでとうもろこし 	1/3 本	60 kcal
おしゃぶり昆布 	3 g	8 kcal
塩せんべい 	2 枚	40 kcal
ヨーグルト 	カップ 1 個	80 kcal
コーンフレーク 	10 g	40 kcal
牛乳 	コップ 1 杯 (150ml)	100 kcal