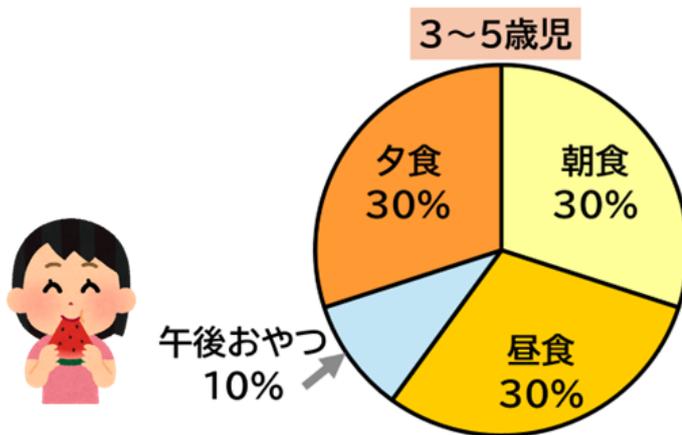
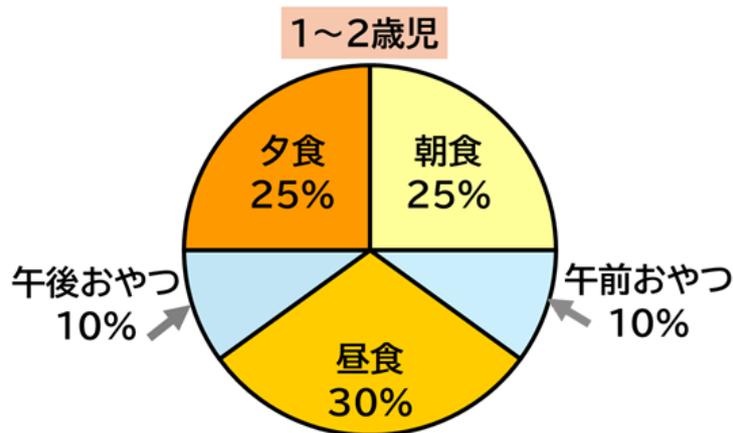




おやつは第4の 食事です！



胃が小さく、消化吸収も発達途中の子どもにとって、おやつは3度の食事だけではとりきれないエネルギー・栄養素・水分を補うためのものです。そのため、おやつは、おにぎりやさつまいも、果物、牛乳、乳製品等が適しています。



量・回数・時間を決めて、適切に楽しむこともおやつのポイントです。家族や友だちと一緒に作ることや、分け合って食べる経験などが、食べる意欲を引き出し、食に関する興味が広がります。

