



南桜丘保育園プチ広場 10月 栄養士より「おやつについて」資料

令和8年(2026)5月発行
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：栄養士業務連絡会より

おやつについて

皆さんは、「おやつ」というと、どんなものを想像されるでしょうか？甘いものや塩っぱいものなど様々なイメージがあると思います。今回は「おやつ」をテーマにお伝えしていきます。

★子ども達にとってのおやつとは・・・

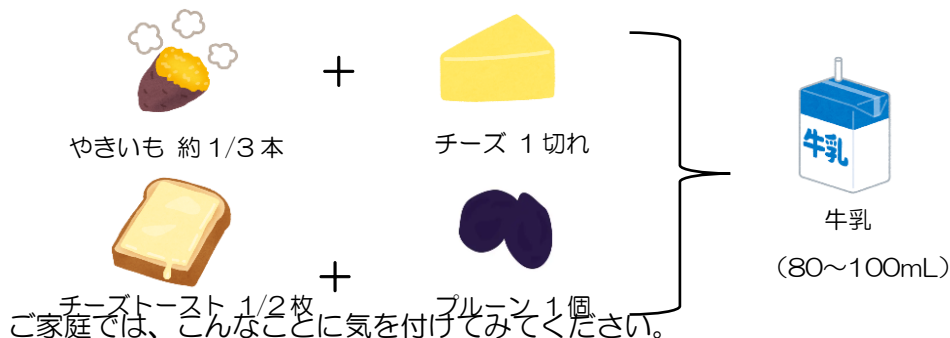
身体の小さい子ども達は、胃も小さく、一度にたくさんの食事を食べることができません。そのため、朝・昼・晩に加え、「補食（ほしょく）」として「おやつ」を取り入れています。

<保育園でのおやつの工夫>

① 旬の食材を使用 季節の野菜や果物の活用		② やさしい味付け 薄味で素材の味を大切に	
③ 栄養バランスを考えた献立 成長に必要な栄養をバランスよく		④ 行事や季節を楽しむ 行事食や季節のおやつを取り入れる	

☆昼食と食材や味付けが重ならないよう献立を作成し、手作りを中心に提供しています。
☆たんぱく質やカルシウム、ビタミンなど、色々な栄養をとれるよう、ごはんやパン、いも類、果物、乳製品など様々な食材を組み合わせています。

例) 保育園では・・・





- 次の食事に影響しないよう、食べる時間と量を決めましょう。
- 市販のお菓子の中には、塩分や糖分、脂肪分が多いものもあります。食べるときは、果物や甘くない飲み物などを組み合わせ、お皿に取り分けて食べられるとよいですね。

保育園給食レシピ

保育園で人気のおやつメニューです。

【かぼちゃのソフトクッキー】

※材料は子ども5人分です



かぼちゃ 50g
(※家庭では冷凍かぼちゃを使用すると手軽です)
小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ 1/4
きび砂糖 大さじ 2
バター 40g
牛乳 大さじ 1/2

◎作り方

- ①かぼちゃは角切りにし、茹でて、熱いうちにつぶしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を合わせて、ふるっておく。
- ③バターは湯せんで溶かしておく。
- ④ボールにすべての材料を入れて、混ぜ合わせ成形する。
(牛乳で固さを調整してください。丸めてから軽くつぶすとやりやすいです)
- ⑤オーブンで 180 度 15 分程度焼く。

【チーズトースト】 ※材料は子ども2人分です

食パン 6枚切り食パン 1枚
ケチャップ 小さじ 1
ピザ用チーズ 25g

◎作り方

- ①食パンにケチャップを塗り、チーズをのせる。
- ②トースターで 4～5 分焼く。

