

こどもの成長と食事

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。特に気をつけてとりたい栄養素の中に、**カルシウム**と**鉄**があります。

カルシウム

骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素
カルシウムは日本人全体をみても不足気味の栄養素です。積極的にとるようにしましょう。また、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- ・カルシウムの豊富な食品
牛乳・乳製品、干しエビ、豆腐、水菜など
- ・タンパク質の豊富な食品
肉、魚、卵、豆腐、乳製品など
- ・ビタミンDの豊富な食品
魚（鮭・赤身魚・青背魚）、乾燥きのこ類（干しシイタケ、きくらげ）など
- ・ビタミンKの豊富な食品
緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しのりなど

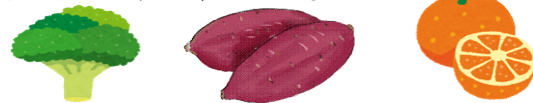
鉄

血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素

動物性食品だけではなく、植物性食品にも鉄は含まれています。鉄の豊富な食品を意識してとるようにしましょう。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- ・鉄の豊富な食品
レバー、あさり、牛もも肉、大豆製品、小松菜など
- ・ビタミンCの豊富な食品
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも、じゃがいもなど



こどものおやつ

こどもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐにおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。こどものおやつは食事の一部なので、お菓子ばかりではありません。乳製品、いも類、果物など、通常の食事で不足しがちなものを意識してとるようにするとよいでしょう。なるべく薄味で脂肪分の少ない、自然の味を生かしたものがおすすめです。

さらに、おやつは栄養面からだけでなく、こどもにとって食べる楽しみのひとつです。活発なこどもの休息時間や気分転換のきっかけにもなります。お友達や家族と一緒にのおやつタイムは、社会性やコミュニケーション能力も伸ばします。おやつは体を成長させるとともに心も育てていきます。

おやつのポイント

決まった時間に
おやつが食事にひびかないように時間と量を
決めましょう。
だらだら食べは虫歯の
もとになります。

自然の味を大切に
なるべく素材の味
そのものを楽しみ
ましょう。
いろいろなものを
組み合わせる
ことも大切です。

飲み物を添えて水分補給
カフェインや甘みを含ま
ないもの（牛乳や麦茶など）
がおすすめです。

