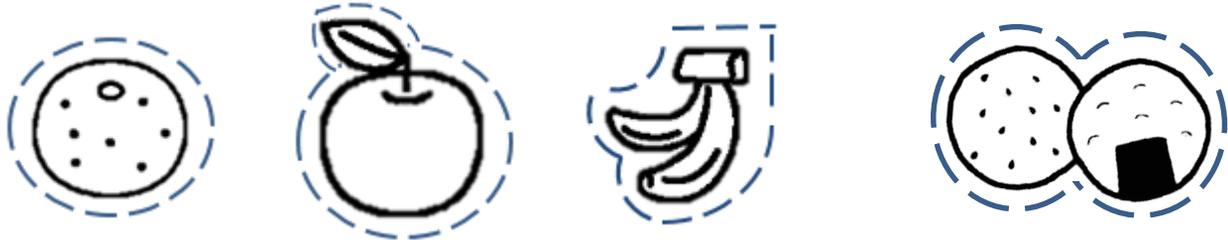


スマホで読みこむと、おやつレシピが見られるよ！おうちの人といっしょにつくってみよう♪

くだもの



せんべい



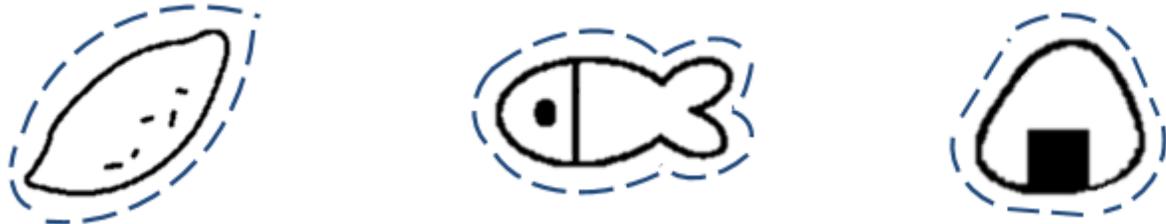
いも



こざかな



おにぎり



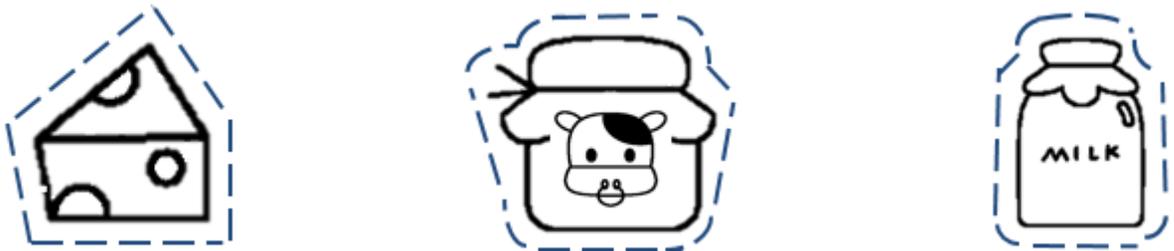
チーズ



ヨーグルト



ぎゅうにゅう



## おやつは「第4の食事」です



### おすすめおやつ4つのポイント

- 3回の食事でとりきれない栄養を補える
- 砂糖が控えめ
- 食べかすが残りにくい
- よく噛める

発育・成長の著しい幼児は、3回の食事で十分な栄養がとれません。そのため不足する栄養分を補うのがおやつです。

むし歯を予防するためにも、おやつは「時間・回数・量」を決めるとよいですね。