

保健センターだより (夏号)



子どものおやつについて



【毎月19日は食育の日】

おやつは子どもにとって楽しみですが、それ以上に大切な役割があります。幼児期は胃の容量が少なく、3回の食事だけでは必要な量がとれません。そのため、おやつでエネルギーや栄養、水分を補うことが大切です。カルシウムや水分がとれる牛乳や、ビタミンがとれる果物や野菜、小食でエネルギーが不足気味の子どものには、消化の良い、いも類や穀類のおやつもおすすめです。

参考文献：「はじめてママ&パパのすくすく幼児食」：主婦の友社より一部引用

★いつから食べさせるとよい？

1歳過ぎたころから
…離乳食のころのおやつは必要ありません。

★何時に？ 回数は？

《1～2歳…午前と午後の2回》
1日3回の食事に2回のおやつを追加することで、1日分の栄養必要量がとれることが目的です。（午前中のおやつには、朝起きるのが遅かったり、家の中で静かに過ごしている場合は、水分補給の飲み物だけでもよいでしょう）。

《3歳過ぎたら…午後に1回》



★おやつのポイント！！

- 🍎 楽しく落ち着いた雰囲気食べさせましょう。
- 🍎 ダラダラ食べをさせないようにしましょう。（肥満や虫歯の原因になる可能性大）。
- 🍎 ご機嫌取りに使わないようにしましょう。
- 🍎 夜9時以降は食べさせません。
- 🍎 ジュースやお菓子、アイスなどの買い置きを控えましょう。
- 🍎 市販のお菓子を与える場合は食べる分だけ小分けしてあげましょう。

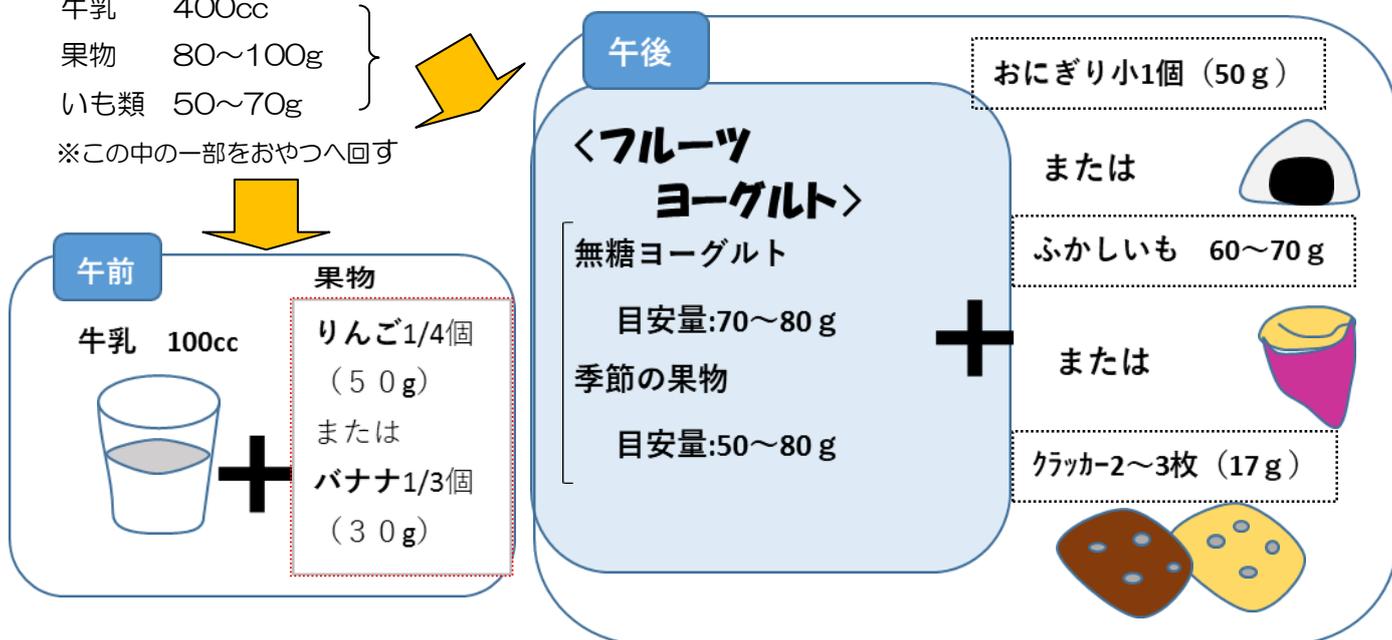


☆おすすめのおやつの組み合わせ例☆

【1日の目安～1～3歳児】

牛乳 400cc
果物 80～100g
いも類 50～70g

※この中の一部をおやつへ回す



☆おやつのお手軽レシピ☆

1才半～2才のおやつレシピ

ふんわりやさしい甘みです

蒸しパン

材料（作りやすい分量・6個）

小麦粉・・・・・・・・100g
ベーキングパウダー・・・・小さじ2
牛乳・・・・・・・・1/4カップ
卵・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・60g

*残りはラップで包んで冷凍。

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。
- ②ボウルに牛乳と卵は合わせて泡だて器でまぜ、砂糖を加えてさらにまぜる。①を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくまぜる。
- ③紙の型に流し込み、蒸気が上がった蒸し器に並べ入れ、10分～15分蒸す。竹串を刺してみても、何もついてこなければOK。



1才半～2才のおやつレシピ

いっしょに白玉を作れば楽しさも満点

フルーツ白玉

材料（作りやすい分量・6個）

白玉粉・・・・・・・・1/2カップ
木綿豆腐・・・・・・・・1/4丁
オレンジなど好みのフルーツ・・約100g
コンデンスミルク・・・・・・・・適量

作り方

- ①ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、なめらかになるまでこねる。
- ②なべに湯を沸かし、①を丸めて落とし入れながらゆでる。浮き上がって1～2分ほどたったものから引き上げ、氷水につけて冷やす。
- ③オレンジは皮をむいて食べやすく切る。
- ④②の水けをきって③とともに器に盛り、コンデンスミルクをかける。



3才～5才のおやつレシピ

お菓子のようなコクとさっぱりした甘さ

ココアフレンチ

材料（大人1人＋幼児1人分）

食パン（6枚切り）・・1枚
卵・・・・・・・・1個
ココア、砂糖・・・・各大きじ1
牛乳・・・・・・・・1/4カップ
バター・・・・・・・・大きじ1
粉糖（あれば）・・少々

作り方

- ①食パンは6等分に切る。
- ②ボウルにココアと砂糖を入れてまぜ、卵、牛乳の順に加えてそのつどよくまぜる。①を加えて汁けがなくなるまでパンにしみ込ませる。
- ③フライパンにバターをとかして②を並べ入れ、弱火で両面をじっくり焼く。器に盛り、粉糖を振る。



3才～5才のおやつレシピ

一枚ずつラップで包んで冷凍もOK

にんじんパンケーキ

材料（作りやすい分量・約20枚分）

にんじん・・・・・・・・50g
じゃがいも・・・・・・・・50g
ホットケーキミックス・・・・100g
牛乳・・・・・・・・1/2カップ
バター、クリームチーズ・・各適量

作り方

- ①にんじんとじゃがいもはすりおろし、牛乳、ホットケーキミックスを加えてまぜる。
- ②フライパンにバターをとかして①を直径5cmほどに丸く流し入れ、両面を焼く。
- ③残りも同様に焼き、そのうち4～5枚を器に盛ってクリームチーズを添える。



