



おやつについて



❖おやつの目的

小さな子どもは身体が小さい割にたくさんのエネルギーを必要としますが、胃はまだ小さく一度に食べられる量が少ない為、朝昼夕の3回の食事だけでは必要な栄養がとりきれません。3回の食事で不足した栄養素を補うことが、おやつの目的です。おやつ=甘いものではなく、第4の食事と考えてください。

❖何をあげたらいいの？

食事に取り入れにくい牛乳・乳製品や、季節の果物、エネルギーになりやすいパンやおにぎり、ふかした芋などの炭水化物などを中心に与えましょう。



❖いつからあげればいいのか？

1歳すぎから必要になります。赤ちゃんせんべいや卵ボーロなどベビーフードおやつは5ヶ月位からOKという商品も多く出ていますが、1歳までの赤ちゃん時代、栄養的にはおやつは必要ありません。

❖どれくらいあげればいいのか？

おやつを食べ過ぎると食事が食べられなくなります。次の食事に響かない程度の量にしましょう。1日に100kcal~200kcalが目安です。ただし、3回の食事で足りている場合にはおやつは無理に与えなくても大丈夫です。

【おやつの例】

- 10時：牛乳 100ml (67kcal)
- 15時：煮りんご 1/4個 (30kcal)
- プレーンヨーグルト 大さじ3 (28kcal)

❖おやつの注意

- *時間を決めて与えましょう。ダラダラ食べて、口の中にいつも食べ物がある状態だと虫歯の原因になります。
- *イオン飲料や、乳酸飲料には砂糖が多く含まれています。カロリーの取りすぎにも繋がるので、おやつの水分補給は水や麦茶にしましょう。

★とうふプリン★

| | |
|-------|--------------------|
| <材料> | 4個分 |
| 絹ごし豆腐 | 1/4丁(1丁 300g程度のもの) |
| 牛乳 | 250cc |
| 砂糖 | 20g |
| 粉寒天 | 1g |
| 水 | 100cc |



きな粉と砂糖とお湯で
きな粉ソースもオスス
メです。

いちごソース

| | |
|--------|---------|
| いちごジャム | 大さじ 1.5 |
| 湯 | 小さじ 1 |
| レモン汁 | 小さじ 1 |

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りをする。
- ②豆腐、半量の牛乳をブレンダーでよく混ぜる。豆腐と牛乳が混ざったら残りの牛乳と合わせておく。
(ブレンダーが無ければ豆腐を裏ごししてください)
- ③鍋に水を入れ、粉寒天、砂糖をよく溶かす。
中火にかけ、木べらでよく混ぜながら加熱する。
- ④沸とうしたら火を弱め 1~2分加熱。
- ⑤②を少量ずつ数回に分けて入れ、よく混ぜる。
全て混ざったら火を止める。
- ⑥荒熱がとれたら水に濡らした型に入れ冷蔵庫で冷ます。

いちごソース

いちごジャムと湯、レモン汁をよく混ぜ合わせる。
(湯の量は様子を見て調節してください)

★もちもち大根★

| | |
|---------|-----|
| <材料> | 2枚分 |
| 大根 | 50g |
| キャベツ | 10g |
| スライスチーズ | 1枚 |
| ハム | 1枚 |
| 小麦粉 | 20g |
| 乾燥パセリ | 適量 |
| 油 | 適量 |

ゆでたホウレンソウやブロッコリー
などを刻んで入れてもいいですね。
桜エビや、しらす、ゴマなどを入れ
るとカルシウムがUPします。

- ①大根は皮をむき、すりおろす。
- ②キャベツ、ハム、チーズをみじん切りにする。
- ③大根とキャベツを耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ強で約
1分加熱する。
- ④③にハム・チーズ・パセリを入れ混ぜ、小麦粉を入れ、混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、生地を落とす。(小さいお好み焼きのよ
うに)
- ⑥弱火で両面をじっくり焼く。両面にこんがり焼き色が付いたらで
きあがり。

