



げんきなからだを育む おすすめおやつ



【なぜ、おやつが必要なの？】

この時期は胃袋の大きさが大人の1/5ほどと小さいため、一度にたくさん食べられません。また、からだの大きさも大人の1/5ほどなので、元気に遊び、からだをつくり成長するためには、大人の2倍以上の栄養が必要になります。

だから、幼児にとってのおやつ(間食)は、お楽しみだけでなく、食事の一部として大切な栄養源なのです。

【どんなおやつを選べばいいの？】

- ①体を動かすためのエネルギー源となるもの（ごはん、パン、いも類など）
- ②食事で不足しがちな食品（野菜、果物、牛乳・乳製品など）
- ③素材の味を活かしたもの（果物、ふかし芋など）
- ④噛みごたえのあるもの（クラッカー、せんべいなど）
- ⑤手づかみできるもの（おにぎり、ロールサンド、ゆで野菜など）



【市販のお菓子はあげちゃダメ？】

①甘いおやつは食事に影響するため、ママの「戦略」が必要！

油脂の多い洋菓子(ケーキ、チョコレート類)、甘い菓子・飲み物など

※あげる時は、「お誕生日やイベントの時だけ」「チョコは1日1粒」などルールを決めて！

②窒息のおそれがあるものは控える△

こんにゃくゼリー、ガム、あめ玉、白玉もち、ナッツ類など



～おやつの組み合わせ例～ ≪1歳半から2歳頃≫

例1) ハナナ1/2本+ヘビ-チーズ1個+麦茶

例2) ふかし芋50g+牛乳100ml

例3) ロールパン1個+みかん1個+麦茶

例4) おにぎり1個(50g)+もも1/4切れ+麦茶

例5) クラッカー3枚+プレーンヨーグルト70g+いちごM3粒+麦茶



※おやつは1～2回。午前中は水分補給程度でOK。食事との間隔は2～3時間。

※食べる量(目安:100～150Kcal)をお皿にのせて。(おかわり×)





【お手軽おやつレシピ】（すべて2人分）※麦茶や牛乳と組み合わせてあげてね！

* かぼちゃのロールサンド *

<材料>

食パン(8枚切り).....1枚(みみは切る)
冷凍かぼちゃ2切れ(30g)
砂糖小さじ1/2
牛乳.....小さじ1~2

<作り方>

- ①冷凍かぼちゃはレンジで加熱し、皮を除いてつぶしたら、砂糖を加えて混ぜ、牛乳でのばしてペースト状にしたらパンに塗る。
- ②端から巻き、ラップに包んでしばらく置き、食べやすい大きさに切る。



* 麩のラスク *

<材料>

麩 12こ
バター10g(切れてるバター1切れ)
グラニュー糖 小さじ1/2
粉チーズ小さじ1/2

<作り方>

- ①バターを耐熱皿にのせてラップし、レンジ(600w)で20~30秒加熱する。
- ②麩に溶かしバターをからめ、半分にグラニュー糖、半分に粉チーズをふり、オーブントースター(1000w)で2分ほど焼く。



* マカロニのあべかわ *

<材料>

マカロニ(乾)50g
きな粉 大さじ2
砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ①きな粉と砂糖は混ぜておく。
- ②マカロニはたっぷりのふつとうしたお湯でゆで、水気をきり、①をからめる。



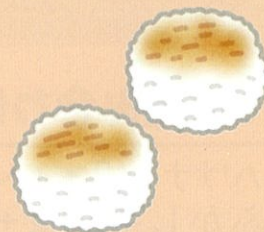
* 五平もち風 *

<材料>

残りごはん200g
片栗粉大さじ1
☆みそ・砂糖・みりん・白すりごま.....各大さじ2

<作り方>

- ①温めたごはんと片栗粉をビニール袋に入れてよくこね、4個に丸め、トースターで5~6分ほど焼く。
- ②☆を耐熱容器に入れて混ぜ、レンジ(600w)で1分加熱。
- ③焼けたごはんにみそをぬり完成！



たのしみ~❤

