



・・・おやつについて・・・

乳幼児は、3回の食事が必要な栄養が足りない場合があります。おやつは、ほっとする心の栄養であると共に不足しがちなエネルギーや栄養を補う4回目の食事と考えましょう。1日1～2回、時間と量を決めてあげるようにしましょう。



おやつは何をどのくらいあげたら良いの？

時間を決めてリズムを作ることが大事です。だらだらと食べさせないようにしましょう。おやつの回数は、1歳頃であれば午前と午後の2回、食事の量が増えてきたら午後の1回、というようにしていきましょう。食事とおやつの間隔は2～3時間を目安としましょう。「お腹が空いた！」と感ぜられることも大事です。

乳幼児の1日のエネルギー消費量に対して10～20%程度でしょう。目安は、体型や性別、運動量によって個人差がありますが、1～2歳では100～150Kcal、3～5歳では150～200Kcalほどになります。

例えば・・・○バナナ1本 約80Kcal ○りんご半分 約80Kcal ○牛乳1杯(100g) 約70Kcal
○ヨーグルト(80g程度) 約70Kcal ○おにぎり1個(70～80g程度) 約100Kcal
○ふかし芋(さつま芋50g程度) 約70Kcal など

※ お菓子とバナナとヨーグルト、ふかし芋と牛乳など数種類を組み合わせると良いですね。



おすすめおやつレシピ

「ごぼうケーキ」

※1人分当たり約142Kcal

《材料》5人分程度

- ・小麦粉 75g ・純ココア 4g (小さじ2)
- ・ベーキングパウダー 2.5g (小さじ1/2強)
- ・砂糖 20g (大さじ2強)
- (保育園では三温糖を使用しています)
- ・マーガリン 40g
- ・牛乳または豆乳 50g ・ごぼう 50g

《作り方》

- ① ごぼうは、流水の下で軽く表面をこするようにして汚れをそぎ落とし、粗く刻み、レンジで少し加熱し、柔らかくしておく。
- ② 小麦粉にココアを混ぜて、ベーキングパウダー、砂糖も合わせてふるっておく。
- ③ マーガリンは湯煎またはレンジで加熱し溶かしておく。
- ④ ③、牛乳を合わせて混ぜ、そこに①と、ふるった②も加えてさっくり混ぜてなじませる。
- ⑤ 天板に④の生地を流し(パウンドケーキ型やアルミカップに分け入れてもOK) 180℃に温めたオーブンで20分程度焼いて出来上がり。

※ごぼうの香りがほのかに香り、ココアと合います。子ども達もよく食べてくれるおやつのひとつです。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。

