



## ・・・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 「ふりかけご飯」

《材料》 ※子ども5人分      ※1人当たり約118Kcal

ちりめんじゃこ 15g  
かつおぶし 5g  
白ごま 6g  
しょうゆ 5g (小さじ1)  
料理酒 5g (小さじ1)  
砂糖 3g (小さじ1/2)  
ご飯 茶碗5杯分



《作り方》

- ① かつおぶし、ちりめんじゃこ、白ごまをそれぞれ炒る。
- ② 炒った①を合わせてしょうゆ、料理酒、砂糖を合わせた調味料を加えて混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけて水分を飛ばす(焦げやすいので注意しながら火にかけてください。)
- ④ 出来上がった③をご飯にかける。

※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。