

おやつ ~子どもが大好きなおやつのこと~

おやつのじょうずなとり方

- 1日1~2回、時間と量を決める。
- いろいろな食品を組み合わせる。
- 食事でとりにくい食品を取り入れて。
- 甘すぎず、塩からすぎず。
- 水分補給は、甘くないもので。



おすすめのおやつ

おにぎり、せんべい、小魚、いも、チーズ、ヨーグルト、果物、野菜

カルシウムが多い！

ビタミン、食物繊維を含む！

ひかえたいおやつ

ハンバーガー、フライドポテト、ポテトチップス、アイスクリーム、ケーキ、菓子パン、チョコレート

食塩が多い！

脂質が多い！

砂糖が多い！

~おすすめ飲み物~

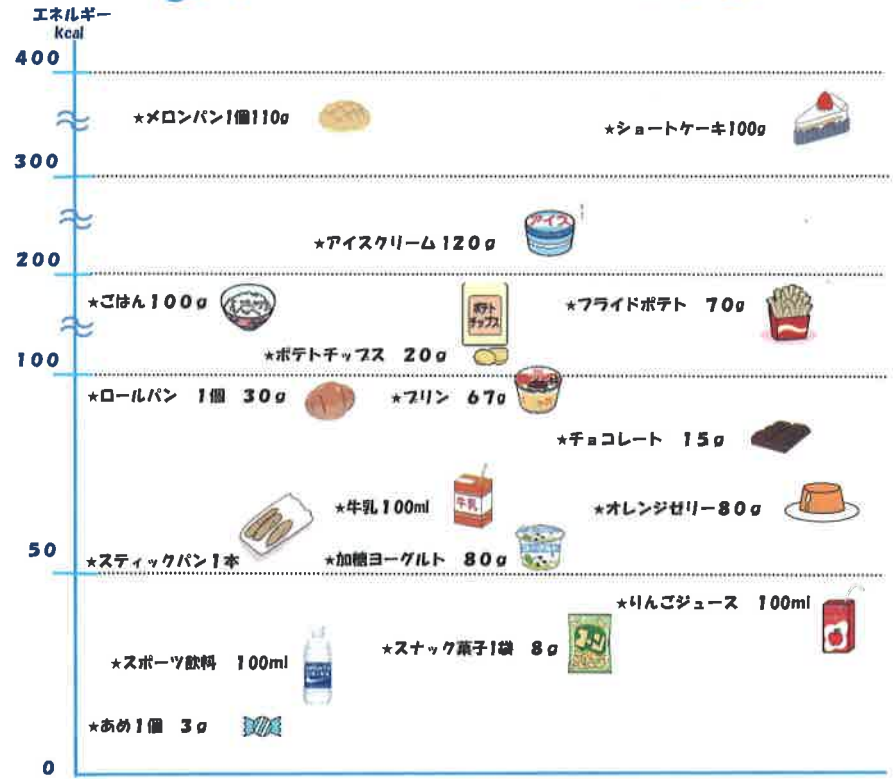


~ひかえたい飲み物~



1歳6か月児の場合おやつは一日100~150kcal、3歳児の場合一日100~200kcal (必要なエネルギーの10~20%)程度です。とりすぎに注意しましょう。

おやつエネルギーマップ



・カロリーは、★印の位置になります。

簡単なおやつを作ってみませんか

【かぼちゃだんご】 2人分

【ミルクヨーグルトゼリー】 2人分

- かぼちゃ 30g
- 白玉粉 30g
- 絹ごし豆腐 30g
- きな粉 大さじ2
- 砂糖 小さじ2



- かぼちゃは種と皮を除き、1口大に切って電子レンジで1分程度加熱し、つぶす。
- ①に白玉粉、豆腐を加え、耳たぶの柔らかさになるまでこね、だんごに丸めて熱湯に入れて茹でる。冷水にとり、冷ます。
- きな粉、砂糖を混ぜ、だんごにかける。

エネルギー (1人分) 111 kcal

- プレーンヨーグルト 1/2カップ
- 牛乳 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1
- 粉ゼラチン 4g
- 水 大さじ2



- 分量の水にゼラチンを入れてふやかす。
- 牛乳を温めて砂糖を加えて溶かし、①を加えて煮立てないように煮溶かす。プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー (1人分) 85 kcal