



・・・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 「 きなこサンド 」

《材料》 ※子ども5人分 ※1人当たり約170Kcal

- ・食パン(8枚切り) 5枚
- (きなこクリーム)
- ・マーガリンまたはバター 20g (大さじ1+小さじ2)
- ・きな粉 11g (大さじ1+小さじ1強)
- ・すりごま 4g (大さじ1/2強)
- ・砂糖 7.5g (小さじ2弱)
- (保育園では三温糖を使用しています)



《作り方》

- ① きなこクリームを作る。
マーガリン(またはバター)を常温に戻し、分量のきな粉、すりごま、砂糖も加えよく混ぜる。
- ② 食パンに塗り適当な大きさに切って出来上がり。

※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。