



おやつは上手に食べましょう!!

おやつはどうして必要なの？

こどもは活動量が多く発育期なので、たくさんの栄養が必要になります。しかし、子どもの胃や腸は小さくて機能も未熟なため、1回の食事でたくさん食べることができません。そのため、1日3回の食事でもとりきれない栄養をおやつで補う必要があります。

おやつの回数と時間は？

食事と食事の間隔が5～6時間空くようにおやつの時間を決めて食べさせましょう。

目安として

★1歳～2歳児：午前1回と午後1回

★3歳～5歳児：午後1回程度

…美味しいおやつとは…

塩分や糖分、脂肪の多いもの、いろいろな添加物や人工着色料を使ったものは避け、次のようなものを組み合わせて与えましょう。

- ★牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ★おにぎり、ふかし芋、野菜スティックなど
- ★かぼちゃ、人参、ほうれん草、そら豆などの野菜類を使ったおやつなど
- ★季節の果物、それらを素材にしたもの

☆☆かんたん手作りおやつ☆☆

にんじん蒸しパン

材料6個分

にんじん	50g
レーズン	20g
ホットケーキミックス	100g
砂糖	大1
サラダ油	大1
牛乳	50cc
アルミカップ	6個

<作り方>

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ボウルにホットケーキミックスをいれ砂糖、牛乳、サラダ油の順に泡立て器でかき混ぜながら加える。すりおろしたにんじんを入れて混ぜ型に流し入れレーズンをのせる。
- ③ 蒸気の立った蒸し器に③を入れ、ぬれぶきんをかぶせ蓋をして中火で15分くらい蒸す。

