



・・・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！」と感じ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(さつまいも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

「セサミトースト」

※1人分当たり約117Kcal

《材料》4人分程度

- ・食パン(6枚切り) 2枚 ・マーガリン 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1 ・白ごま 大さじ1と1/3



《作り方》

- ① 白ごまは軽く擦っておく。食パンは1/2に切る。
- ② ①の白ごまと砂糖、マーガリンを混ぜてごまペーストを作る。
- ③ ②を食パンに塗ってオーブントースターでこんがりときつね色になるまで焼く。

※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。