

何をどのくらい
食べてる？



「おやつ=お菓子」と思っていないですか？
幼児のおやつは、1日3回の食事を補助するものです。
食事で不足しがちな栄養を補うものと考えて、甘いお菓子や
ジュースに偏らないようにしましょう。

幼児のおやつ



◇おやつ時間と量を決めてあげましょう

- ① 1日1回、時間（タイミング）を決めましょう。
- ② 量の目安は、3歳以上では1回の食事の1/3から1/2程度。130から200kcalくらいが適当です。
- ③ 食事で不足しがちな栄養を補うよう、乳製品や果物、野菜なども利用しましょう。

◇おやつの目安(だいたい130~200kcal)組み合わせ例

牛乳 100cc (70kcal) から
150cc (105kcal)

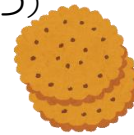


+



蒸かしいも
60g (84kcal)

(この中からどれか一つ)



ビスケット
20g (95kcal)

ホットケーキ
30g (78kcal)



ヨーグルト(無糖)
100g (62kcal)



+

バナナ1/2本
45g (40kcal)



+

レーズン大さじ1杯
12g (36kcal)



◇作ってみよう！！簡単手作りおやつ (離乳後期から食べられます。)

【野菜ジュースの蒸しケーキ】

- ① ボウルに卵1個を割って溶き、砂糖大さじ1、野菜ジュース50ccを順に入れて混ぜ合わせる。
- ② ホットケーキミックス100gを加えてダマがなくなるまでよく混ぜ、溶かしバター10g(油大さじ1でも可)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地を耐熱性カップなどに分けて6分目まで入れ、電子レンジで加熱する。(600wで3分程度)

6等分で1個当たり
100kcal



【かぼちゃとチーズのお焼き】

- ① かぼちゃ150gをゆでるか電子レンジで加熱し、つぶす。(市販の冷凍かぼちゃなら簡単!)
- ② 小さくちぎったスライスチーズ2枚と片栗粉大さじ1を①に混ぜる。
- ③ ②を6等分にして、丸めて平らにつぶし、熱したフライパンに少量の油を引いて弱火で両面を焼く。

※ ②でゆでて刻んだ野菜を入れてもOK。かぼちゃの代わりにじゃがいもやさつまいも、チーズの代わりにツナやしらす干し、青のり、ごまなどを入れてもおいしくできます。コショウやカレー粉などをスパイスを加えれば、大人のおつまみにも。

6等分で1個当たり
62kcal



健康・栄養についてのご相談は、
島本町ふれあいセンター すこやか推進課へ
TEL 075-961-1122 (土・日・祝を除く9:00~17:30)

令和4年4月