

「野菜でおいしいおやつ！」

であいのぽけっと

R4,6,29

・幼児の「おやつ」は大切な栄養源。何をどれくらいあげればいい？

1歳半以降のこどもにとって、おやつは必要なエネルギーを補う「第四の食事」です。1歳～2歳は1～2回(15時ごろ、または午前と午後に分けて)他にもおやつには、気分を変える、遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。子どもは、食事より「おやつ」が好きな傾向があるので上手に利用して、日ごろは苦手なものや、食べてほしいものを組み合わせるチャンスです。

1, 組み合わせは「炭水化物が中心」

おにぎりやお芋、パンなど体を動かすための炭水化物を中心に。食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜・果物・乳製品などと組み合わせるのがおすすめです。

1歳半～2歳頃 100～150kcal

3歳～5歳頃 150～250kcal

2, ポイントは「食事に響かない量」

食事との間隔が2～3時間あくようにしましょう。「今日の〇〇ちゃんのおやつ」として、食べる一回分の量だけをお皿に出すのがおすすめ。おやつを食べすぎて食事量が減ってしまわないように、気を付けましょう。一日に何度も牛乳を飲ませたり、100%果汁ジュースを飲ませるのはNG。飲み物といっても食事に響きません。

3, 手作りおやつを作るなら

味覚が育つ時期なので、濃い味付けにならないように気を付けましょう。大人用レシピなら、お砂糖の量を50%から70%くらいに減らして作るのがおすすめ。作るのに時間がかかるものより、手軽に作れるもののほうが、気軽に始められますね。

4, 市販のおやつの付き合い方

甘くなく、しょっぱすぎないビスケットやおせんべいなどがおすすめ、油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるため、できるだけ避けましょう。またのどに詰まらせる恐れがあるもの(こんにゃくゼリー、ガム、飴、おもちなど)はかむ力が十分についてから与えるようにしましょう。硬い豆や、ナッツ類は5歳くらいまで避けましょう。

チョコレートや、ケーキは上げて大丈夫ですが、砂糖の甘さは子どもが大好きな味でくせになりやすく、たくさん食べたがります。強い甘さに慣れると、食材の持つ繊細な甘さを感じにくくなるので、味覚の発達のためにもあげる時期はなるべく遅らせるほうがおすすめです。あげるときには、だらだらと食べるのではなく、量や、「〇〇の時だけ」など約束事を決めるのもいいと思います。



☆今日のおやつ☆

・お絵描きホットケーキ

- 1, ホットケーキミックスをレシピ通りに作り、少量取り分けココアを混ぜた生地と、残りの生地には人参のすりおろしを混ぜて人参入り生地を作ります。
- 2, ホットプレートに少量の油を敷いて、ココア生地を絵を描く。少し焼けてきたら、人参入り生地を上から流して焼く。

♪人参の代わりに、茹でて小さくした野菜や、ハムやチーズを入れるのもおすすめです。

・餃子の皮のピザ

- 1, 餃子の皮を一枚ずつ広げて、ケチャップを塗る。
- 2, 好みの具材を1にのせて、オーブントースターで焼く。



みんながだいすきなおやつ、どのくらいのエネルギーがあるのかな？

■ スナック菓子				■ 果物	
アメ・キャンデー 3個 (1個 2.5g) 29kcal	ポテトチップス 1袋 85g 471kcal	スナック菓子 1個 60g 324kcal	チョコレート 1箱 42g 234kcal	バナナ 1本 150g 129kcal	りんご 1/2個 150g 86kcal
チョコレート菓子 1枚 18g 92kcal	スナック菓子 1箱 70g 336kcal	クッキー・ビスケット 5枚(1枚:10g) 233kcal	しょうゆせんべい 5枚(1枚:10g) 187kcal	みかん 1個 100g 46kcal	
■ デザート					
ショートケーキ 1個 100g 327kcal	ドーナツ 1個 50g 194kcal	プリン 1個 170g 214kcal	アイスクリーム (ラクトアイス) 1個 200ml 448kcal	ソフトクリーム 1個 100g 146kcal	ヨーグルト (脱脂加糖) 1個 170g 114kcal
■ 軽食					
フライドポテト 5サイズ 80g 190kcal	カップラーメン 1個 80g 358kcal	肉まん 1個 100g 260kcal	メロンパン 1個 100g 366kcal	チョココロネ 1個 80g 270kcal	とうもろこし(ゆで) 1本 150g 149kcal
おにぎり (サケ) 1個 191kcal	おにぎり (ツナマヨネーズ / 直巻き) 1個 232kcal				
■ 飲料					
水 200ml 0kcal	牛乳 200ml 141kcal	緑茶 500ml 0kcal	紅茶(加糖) 500ml 80kcal	ジュース(濃縮還元) 500ml 210kcal	炭酸飲料(果実色入り) 500ml 255kcal