

手づくりのおやつ

●りんごのパンケーキ● 材料：4人分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 100ml
- ・りんご 1/8個
- ・バター 5g

★ポイント★

具をミックスベジタブル、ハム、チーズに変えて、朝ごはんにもできます。

- ①ホットケーキミックスに牛乳を加えて混ぜる。
- ②りんごは1/8に切り、①に混ぜる。
- ③フライパンにバターをひき、②を両面焼き、4人分に分ける。



(1人分 121kcal)

●とうふ白玉● 材料：4人分

- ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・きな粉 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

★ポイント★

耳たぶ位の固さが目安です。固い時は水を加えてね。

- ①白玉粉、豆腐を粒々がなくなるまでこね、一口大に丸める。
- ②沸騰したお湯に入れ、浮き上がったら冷水にとる。
- ③よく水気をきり、皿にもる。混ぜ合わせたきな粉と砂糖をかける。



(1人分 128kcal)

●ロールサンド● 材料：4人分

- ・サンドイッチ用食パン 4枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・魚肉ソーセージ 1本



★ポイント★

具はお好みで～かぼちゃジャム(作りやすい分量)～かぼちゃ 100g をゆでて、やわらかくなったらつぶす。はちみつ 大さじ1 を加えてまぜる。

- ①チーズを半分に、ソーセージを4等分に切る。
- ②ラップの上に食パンをのせ、チーズとソーセージを順にのせてまぐ。ラップの両端をねじる。

(1人分 120kcal)

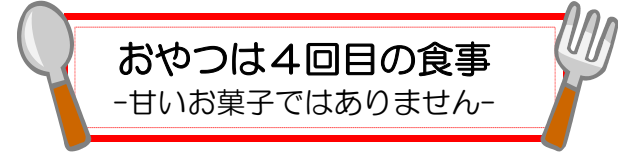
ほっ 大人も一緒に
とひといきを!



季節の主な行事とおやつ

- 春** ひな祭りのあられ、春分のぼた餅、端午の節句のかしわ餅、ちまき
- 夏** お盆の型菓子
- 秋** 十五夜の月見団子、秋分のおはぎ
- 冬** かがみ開きのおしるこ、節分の福豆

子どものおやつ



おやつは4回目の食事
-甘いお菓子ではありません-



消化吸収が未熟な子どもたちにとって、おやつは1日3回の食事と同じように栄養をとる大切な機会です。



栄養面

食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。



精神面

食事とは違う食べることの楽しさを味わうことができます。活発な子どもの生活に休憩時間として、また、気分転換の場になります。



しつけ

手洗いやあいさつ、食卓について食べるなど食事マナーを身につける時間となります。

おやつルール

量

次の食事に影響しない量をあげましょう。

(目安) 1日に必要なエネルギー量の15~20%
200 kcal程度

時間・回数を決めて

1日1回~2回が目安です。次の食事まで2~3時間あくように、時間を大体決めておきましょう。もうすぐ食事の場合は、水分補給だけで十分です。

飲み物

水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーのとりすぎやむし歯の原因になります。たまにあげる”お楽しみ”にしましょう。

市販のお菓子

塩味や甘味、香辛料の強いお菓子は避けましょう。エネルギーを多く含むものもあるので、栄養成分表示をみて量を決めてあげましょう。

豆知識

「1個あたり」、「100グラムあたり」など表示単位は様々です。食べる量と比較して参考にしましょう。

栄養成分表示(例)

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー 194kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 10.2g
炭水化物 21.9g
ナトリウム 155mg

フライドポテト
Sサイズ
約250 kcal

スナック菓子
小袋(8g)
約45 kcal

チョコレート菓子
小袋(10g)
約50 kcal

あめ
1個(4g)
約15 kcal

食品エネルギーは、「日本食品標準成分表 2010 準拠」、「毎日の食事のカロリーガイド」より引用

おやつに向く食材

乳製品	カルシウムやたんぱく質の補給	牛乳	ヨーグルト	チーズ
果物	ビタミンの補給	りんご	みかん	バナナ
野菜		野菜スティック ・にんじん ・きゅうり	トマト	かぼちゃ
穀類 いも類	エネルギーの補給	おにぎり	ロールパン	じゃがいも さつまいも
海藻類 小魚	ミネラルの補給	焼きのり	こんぶ	じゃこ
水分	水分の補給	お水・お茶		

おやつの組み合わせ例(約100kcalの目安)

① パンケーキ + 牛乳



直径8cmくらい

100 ml

② フルーツヨーグルト + お茶



1/2本

60g

③ ピザパントースト + お茶



ミックスベジ
タブル大さじ
山盛り1杯

食パン 8枚
切り1/2枚

スライスチーズ
1/2枚

おにぎりのおすすめ具材

- ☆チーズ+しそふりかけ
- ☆じゃこ+わかめ+ごま
- ☆鮭+わかめ

