

何をどのくらい  
食べてる？



「おやつ＝お菓子」と思っていませんか？  
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)

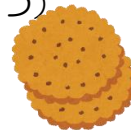


+



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 いきいき健康課へ

TEL 961-1122（土・日・祝を除く9:00～17:30）

令和2年5月作成