

# ～幼児期の食生活のポイント～



《12月のテーマ》

**楽しいおやつは時間と量を決めて！**

子どもの胃はまだ小さくて、3回の食事だけでは必要なエネルギーをとることができません。子どもにとっておやつは楽しみの他に、3度の食事ではとりきれない栄養素や水分を補う「補食」として大きな役割があります。

おやつは1日、1～2回を目安に、次の食事に響かないように、時間や量を決めて与えるようにしましょう。

**幼児期は発育が盛ん！体は小さいけれど、たくさんの栄養素が必要です。**

毎日の健康を維持するために必要な栄養



成長に必要な栄養



## 【おやつの適量】

運動量や体格などにより個人差がありますが、1～2歳児は約100～150kcalを2回に分けて、3～5歳児は200 kcal程度を1回が目安です。

子どもの食欲、活動量など様子を見て、おやつの量や回数を加減しましょう。

袋や箱ごと与えるのではなく、適量を小皿に移して与えましょう。



## 【おやつにおすすめのもの】

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に、いも類・穀類(おにぎり、パン)・季節の果物・市販のお菓子などを組み合わせるとよいでしょう。

甘すぎるものや脂肪の多いもの、高エネルギーのものなどは注意が必要です。

時間に余裕があるときは、ホットケーキ、ゼリーなど手作りおやつもよいですね。



## ～親子で一緒にクッキングにチャレンジしてみよう～

親子で一緒に料理をすることで、料理をする楽しさと同時に、食事を作ってくれる人への感謝の気持ちも育ちます。

ちぎる・まぜる・丸める等の包丁を使わないお手伝いは、小さなお子さんも参加できます。

12月のおすすめレシピのおやつは、ぜひお子さんと一緒に作ってみてくださいね。



## ～おすすめレシピ紹介～



「豆腐ドーナツ」と「ホーレン草のカップケーキ」を紹介します。



### ◆豆腐ドーナツ

#### 【作り方】

- ① ホットケーキミックスに、水気を切った豆腐を加えて混ぜ合わせる。
- ② 1人2～3個に分け、形を整えて油で揚げる。
- ③ 器に盛る。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ホットケーキミックス	100g	揚げ油	適量
絹ごし豆腐	80g		

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:166kcal  
食塩相当量:0.3g



### ◆ホーレン草のカップケーキ

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、フードプロセッサーにかける。
- ② 牛乳に黒砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスに①・②・5mm角に刻んだチーズを加え、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を流し入れ、蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ 器に盛る。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ほうれん草	28g	ホットケーキミックス	80g
牛乳	60g	プロセスチーズ	20g
黒砂糖	8g	アルミカップ	4枚

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:108kcal  
食塩相当量:0.3g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。