



食育だより



2024年 2月

おやつを上手にとりましょう！

幼児期は成長が早いので、多くの栄養素を必要としますが、消化機能は未熟で1回に食べられる量も少ないので、1日3回の食事だけでは補うことができません。不足する栄養素を補うために、おやつは「第4の食事」としてとても重要です。体を動かすエネルギー源となる炭水化物を中心に、普段の食事では不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補えるものを意識してとるようにしましょう。

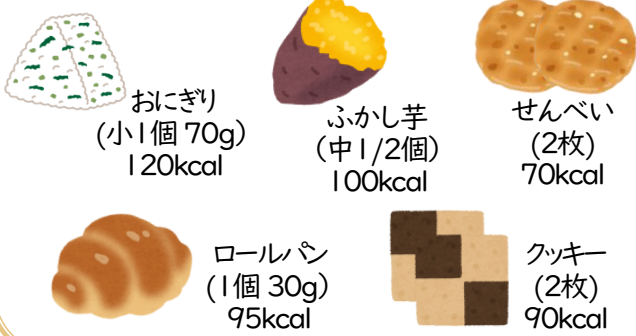
(参考:農林水産省HP、サイトすくコム)



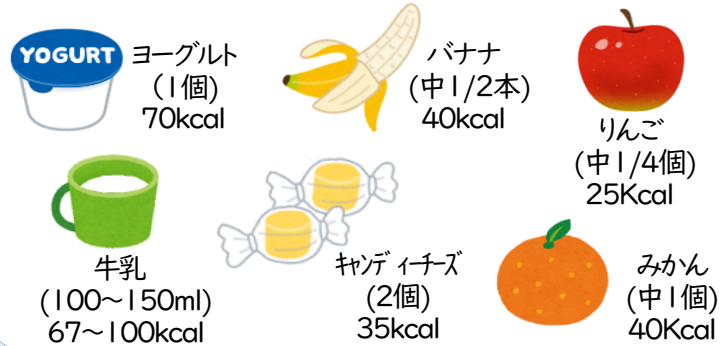
おやつを目安量は？

おやつのエネルギー量の目安は、1～2歳で100～150kcal、3～5歳では150～200kcal程度(1日の必要量の10～15%)です。

エネルギー源となるもの



カルシウムやビタミンの補給になるもの



おやつの 組合せ例



ふかし芋 牛乳



せんべい ヨーグルト



クッキー 果物 牛乳

作ってみよう♪ 手作りおやつレシピ

<材料 約15個分>

- 薄力粉 80g
- ★ 純ココア 小さじ1強
- 砂糖 35g
- 油 30g



ちんすこう (ココア味)

<作り方>

- ①ボールに★の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①に油を加え、ひとまとまりになるまでこねる。
- ③②をラップに包んで冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ④②を15個程度に分けて楕円に成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤170℃のオーブンで7分程度焼く。

*焼きたてはくずれやすいので、冷めてから別皿に移してください。

ちんすこう3個に牛乳100mlを合わせると約200kcalになります。

