

2021年度 第1回 子育て講座「おやつと食事の悩み」

どうしておやつをとるの？

子どもは、1食に沢山食べられません。そのため、3食で補えないエネルギーや栄養素をおやつで補いましょう。おやつ量は、1～2歳は100～150kcal、3～5歳は150～250kcalくらいです。また、次の食事に響かない量で2～3時間くらいあけるようにし、食事の回数と時間を決めましょう。

つくしんぼ保育園では、おやつ1品+果物かチーズかヨーグルト+牛乳という形で提供しています。

～つくしんぼ保育園のおやつ紹介～

○彩りおにぎり (2人分)

ごはん 100g
鶏ひき肉 20g
人参 10g
小松菜 10g
「食塩少々
A 醤油 小さじ 1/3
L 砂糖 小さじ 1/2
菜種油 少々

①人参、小松菜は細かく切って茹でる。
②フライパンに油を敷いて鶏ひき肉を炒めAで味を整える。
③ごはんと具材を混ぜて
できあがり☆

○鮭チャーハン (2人分)

ごはん 100g
人参 10g
長ねぎ 3cmくらい
コーン缶 小さじ 1
醤油 小さじ 1/2
食塩 少々
菜種油 小さじ 1

☆今回は鮭フレークを使います
①長ねぎ、人参は細かく切る。
②フライパンに油を敷き、人参、長ねぎを炒め、火が通ったら、ご飯、鮭フレーク、コーンを入れ炒める。
③醤油、食塩で味を整えて
できあがり☆

○甘辛小魚 (2人分)

いわし(田作り) 20g
黒砂糖 小さじ 1
醤油 小さじ 2/3
水 少々

①田作りを乾煎りする。
②調味料を合わせ、砂糖が溶けるくらいまで火を入れる。
③①と②を合わせて
できあがり☆

○おからレーズクッキー (10枚分)

小麦粉 150g
砂糖 100g
バター 100g
卵Mサイズ 2個
おから 100g
干しぶどう 20g

①バターは柔らかくして、砂糖を入れ泡だて器で白っぽくなるまで混ぜたら、溶き卵を加える。
②小麦粉はふるいにかけ、おから、レーズンを加えさっくり混ぜる。
③鉄板にクッキングシートを敷き、直径2cmくらいのロック型に並べる。
④170℃で12分程度焼く。(きつね色になるまで焼いてください)



○小豆蒸しパン (4個分)

ホットケーキ粉 100g
茹で小豆 30g
牛乳 50g
菜種油 大さじ 1
砂糖 大さじ 2

①ホットケーキ粉に砂糖を入れ泡だて器で混ぜる。(だまがなくなるまで)
②①に小豆、牛乳、菜種油を入れ混ぜる。
③1人ずつ型に入れて600wで1分半加熱する。



*小豆をすりおろし人参やレーズン、かぼちゃなどに変えてもおいしいです☆

おやつは、穀類、芋類、乳製品、果物に、水分補給ができるものを組み合わせてみてください。