

おいしく楽しく！ 成長を応援するおやつ



幼児期のおやつは食事の一部です

幼児期は活動量が増え、成長期でもあるため、多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、まだ胃が小さいために3回の食事だけでは必要量を十分に摂ることができません。そのため、栄養を補う食事のひとつとして「おやつ」があります。

おやつのポイント



時間を決めましょう！！
食事との間を2～3時間あけるようにしましょう。
(おやつをたくさん食べてしまうと、次の食事に影響してしまいます。)



適量は、1日に必要なエネルギーの10～20%
(100～200kcal) です。
1・2歳は1日1～2回、3～5歳は1日1回
を目安に与えましょう。



おやつは、お菓子ではありません。
以下のものを参考に、栄養の補給や食の楽しみとなるものを与えましょう。

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| おにぎり 小1個(100kcal)  | ホットケーキ 小1枚 110kcal  | レーズンロール40g 1個 105kcal  | さつまいも 中1/3本 80kcal  | 干し芋 20g 55kcal  |
| じゃがいも 中1個(80kcal)  | とうもろこし 1/2本 75kcal  | バナナ 中1本 84kcal  | りんご 中1/4本 30kcal  | みかん 中1個 37kcal  |
| ヨーグルト(80g) 1個 52kcal  | チーズ(18g) 1切 56kcal  | せんべい20g 1枚 74kcal  | ビスケット 20g 84kcal  | 牛乳 100ml 39kcal  |



麦茶や牛乳など、甘くない飲み物を一緒に摂るようにしましょう。



おやつを欲しがらただけ与えていると、
偏食やムラ食い、だらだら食べ、肥満や虫歯の原因となります。
時間・量を決めて与えましょう！

作成：埼玉県鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会
*この会は鴻巣保健所・鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町で
構成する栄養士の会です

お花の形でかわいい！

かぼちゃパイ (ひまわりパイ)



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 109kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 脂質 | 4.9g |
| 炭水化物 | 15.7g |
| 鉄 | 0.2mg |
| カルシウム | 7mg |
| 食塩相当量 | 0g |

● 材料 (1人分)

| | |
|----------|-----|
| かぼちゃ | 20g |
| 砂糖 | 3g |
| (小さじ1) | |
| バター | 2g |
| (小さじ1/2) | |
| 餃子の皮 | 2枚 |
| 揚げ油 | 少々 |

● 作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま乱切りにする。電子レンジ等で柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②①に砂糖、バターを加えてよく混ぜる。
- ③餃子の皮で②を包み、中温の油で揚げる。

写真のように、中央に②を置き、皮2枚をはり合わせた後、切り込みを入れるとお花の形に仕上がります。

エネルギーがしっかり摂れる

ひじきチャーハン



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 185kcal |
| たんぱく質 | 4.8g |
| 脂質 | 3.7g |
| 炭水化物 | 34.3g |
| 鉄 | 0.6mg |
| カルシウム | 26mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

● 材料 (1人分)

| | |
|-------------|-------------|
| ごはん | 80g |
| 鶏ひき肉 | 10g |
| ひじき (缶・パウチ) | 2g |
| 人参 | 10g |
| しいたけ | 5g |
| ピーマン | 5g |
| しょうゆ | 2g (小さじ1/3) |
| みりん | 1g (小さじ1/6) |
| ごま油 | 2g (小さじ1/2) |

● 作り方

- ①人参、しいたけ、ピーマンはみじん切りにする。
- ②ごま油で具材を炒め、ご飯を合わせる。
- ③調味料を加えて混ぜる。

甘酸っぱいご褒美ケーキ

みかんケーキ



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 144kcal |
| たんぱく質 | 2.5g |
| 脂質 | 6.2g |
| 炭水化物 | 19.9g |
| 鉄 | 0.3mg |
| カルシウム | 26mg |
| 食塩相当量 | 0.2g |

● 材料 (1人分)

| | |
|-----------|----------|
| ※小麦粉 | 15g |
| ベーキングパウダー | 1g |
| バター | 6g |
| | (大さじ1/2) |
| 砂糖 | 7g |
| | (小さじ2強) |
| 卵 | 10g |
| みかん缶 | 1粒 |
| みかんジュース | 小さじ1 |

小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖はホットケーキミックスで代用可◎

● 作り方

- ①※を合わせてふるう。
- ②バターを常温にした後、クリーム状に練る。砂糖を2、3回に分けて入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ③溶き卵を少しずつ加える。
- ④粗くきざんだみかんを加える。
- ⑤①を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑥型に⑤を流して、オーブンで180℃ 10～15分焼く。

- ⑦焼きあがったら、ジュースを回しかけ、粗熱が取れたら切る。

アレンジ無限大！

ミルクもち(きな粉)



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 78kcal |
| たんぱく質 | 2.4g |
| 脂質 | 2.3g |
| 炭水化物 | 12.8g |
| 鉄 | 0.3mg |
| カルシウム | 50mg |
| 食塩相当量 | 0g |

● 材料 (1人分)

| | |
|-----|------------|
| 牛乳 | 40g |
| 砂糖 | 3g (小さじ1) |
| 片栗粉 | 5g (小さじ2弱) |
| きな粉 | 3g (小さじ1強) |
| 砂糖 | 3g (小さじ1) |



きな粉をココアに置き換えて作っても美味しい！

● 作り方

- ①鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて弱火にかけて耐熱性のヘラまたは泡だて器で混ぜ続ける。
- ②とろみがついてきたらさらに混ぜ、もち程度のかたさになったら火を止める。
(火を入れすぎると弾力がかなり出してしまうので注意!!)
- ③氷水に浸けながら手でちぎる。
- ④きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、②にかける。
(冷蔵庫で冷やすと弾力が強まるので、必ず常温で提供。)

おやつでたんぱく質が摂れる

高野豆腐の ココアトースト



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 149kcal |
| たんぱく質 | 9.5g |
| 脂質 | 7.8g |
| 炭水化物 | 12.7g |
| 鉄 | 1.3mg |
| カルシウム | 168mg |
| 食塩相当量 | 0.2g |

● 材料 (1人分)

| | |
|---------|-----|
| 高野豆腐 | 13g |
| 砂糖 | 7g |
| (小さじ2強) | |
| ココア | 2g |
| (小さじ1) | |
| 牛乳or豆乳 | 75g |

● 作り方

- ①高野豆腐を戻し、絞って一口大に切る。
- ②ココアと砂糖を少量のお湯で溶かし、牛乳or豆乳で伸ばす。
- ③すべての材料をフライパンに入れ、煮詰めながら焼く。
- ④煮汁が少なくなったら、お皿に盛り付ける。

大人もおいしく召し上がれます。

ぷるんとさっぱり

ヨーグルトゼリー



栄養価 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 93kcal |
| たんぱく質 | 4.1g |
| 脂質 | 3.1g |
| 炭水化物 | 13.6g |
| 鉄 | 0.1mg |
| カルシウム | 105mg |
| 食塩相当量 | 0.1g |

● 材料 (1人分)

| | |
|-----------|--------|
| プレーンヨーグルト | 40g |
| 牛乳 | 50g |
| 砂糖 | 6g |
| (小さじ2) | |
| レモン汁 | 小さじ1/2 |
| 粉ゼラチン | 1g |
| (小さじ1/3) | |
| 水 | 小さじ1 |
| みかん缶 | 2粒 |

● 作り方

- ①ゼラチンは、水に振り入れふやかす。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温めて、火を弱める。
- ③②に砂糖、①を加えて泡だて器でよく混ぜ、しっかり溶けたら、ヨーグルトとレモン汁を加え全体に混ぜる。
- ④器に流し、冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ⑤缶詰のみかんを粗くほぐす。
- ⑥冷やし固まったヨーグルトゼリーにほぐしたみかんをかける。

加熱しすぎると
分離するので注意！