



## 幼児期のおやつ役割は？



### ①おやつは大切な「第4の食事」！

身体が小さい幼児は大人と比べて胃袋の大きさが1/3程度です。一度にたくさん食べられないので、おやつは栄養補給の場となります。活発な運動量に対して必要な栄養素を確保するため、『第4の食事』としての役割があります。

1日1～2回を目安に与えましょう。

#### \*おやつの適量\*

- 1～2歳児：150kcal
- 3歳児：200kcal

### ②おやつは心と体のリフレッシュ♪

たくさん遊んで動き回った身体を休め、おやつを食べることで、心身のエネルギーチャージができ、リフレッシュにつながります。

### ③おやつの時間は絶好のコミュニケーションタイム♪

親子で顔を合わせ、会話をしながらおやつをとることで、より良いコミュニケーションが図れます。

今回は、ご家庭で簡単に作ることでできるおやつをご紹介します。

## \*蒸しパン2種\*

### りんごとレーズンの蒸しパン

(5個分)

材料	分量
ホットケーキミックス	80g
卵	1/2個
油	大さじ1
牛乳	大さじ3
砂糖	小さじ1
りんご	1/4個(約60g)
レーズン	大さじ1

栄養成分 (1個分)

エネルギー：108kcal

塩分：0.18g



- ① りんごは皮をむいて1cm角に切り、レーズンを細かく切る。
- ② ボウルに卵、油、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、①の材料も加える。
- ③ アルミカップ※に②を流し入れる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、アルミカップを並べる。カップの高さ1/3程度の水を入れ、蓋をして中火にかけ、10分程度蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して中まで火を通す。

### ほうれん草とコーンの蒸しパン

(5個分)

材料	分量
ホットケーキミックス	80g
卵	1/2個
油	大さじ1
牛乳	大さじ3
塩	ひとつまみ
ほうれん草 (茹でたもの)	25g
ハム	2枚
コーン缶 (ホールタイプ)	大さじ1

栄養成分 (1個分)

エネルギー：112kcal

塩分：0.8g



- ① ほうれん草は1cm幅に切る。  
ハムは1cm角に切る。  
コーンは汁気を切っておく。
- ② ボウルに卵、油、牛乳、塩を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜ、①の材料も加える。
- ③ アルミカップ※に②を流し入れる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、アルミカップを並べる。カップの高さ1/3程度の水を入れ、蓋をして中火にかけ、10分程度蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して中まで火を通す。



蒸しパン2種は、蒸し器を使わずフライパンで作るため、とても手軽に作れます。

具材は上記に挙げたものに限らず、自宅にある野菜や果物類でもOK。

前日のうちに作って朝ごはんにしたり、大人用の軽食にしたりと、アレンジを楽しみましょう。

※→アルミカップは厚めのものを使用してください。

## 作って楽しい！スイートポテト



(3個分)

材料	分量
さつまいも	中 1/2 本 (約 100g)
砂糖	大さじ1
牛乳	小さじ1
黒いりごまなど	適量

栄養成分 (1個分)  
エネルギー：54kcal  
塩分：0g



- ① さつまいもを適当な大きさに切り、皮をむいてゆでる。
- ② ①を熱いうちにボウルにとり、マッシャーなどでよくつぶす。  
砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに成形し、上に黒ごまをのせ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。



牛乳の代わりにスキムミルクを加えると、簡単にカルシウムの強化ができます。  
※いりごま・レーズン・卵黄などでトッピングをして、好きな形に可愛くアレンジするのもいいでしょう。

## ごはんせんべい



(4人分)

材料	分量
ごはん	200g
黒いりごま	大さじ1と小さじ1
しらす干し	大さじ1と小さじ1
桜えび	大さじ1と小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1/2

栄養成分 (1人分)  
エネルギー：131kcal  
塩分：0.2g



- ① サラダ油以外の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 4等分にし、ラップにはさんでスプーンかめん棒で薄く伸ばす。
- ③ フライパンに油を熱し、表面がカリッとなるまで両面焼く。



カルシウムが多く含まれる食材を使ったごはんせんべいです。  
親子で一緒に具材を考え、我が家流のごはんせんべいを作るのもいいでしょう。

# マシュマロヨーグルト



(1人分)

材料	分量
プレーンヨーグルト	25g
マシュマロ	12g

栄養成分 (1人分)  
エネルギー：53kcal  
塩分：0g



- ① ボウルにヨーグルトを入れ、マシュマロをちぎりながら加えてよく混ぜる。
- ② 冷蔵庫に入れ、1～2日寝かせる。



マシュマロをヨーグルトの中に漬けて、冷蔵庫に寝かせるだけの簡単デザートです。マシュマロが、シュワシュワとした不思議な食感に大変身します。



～キッズ向けおやつ～

# しゅわぶるフルーツゼリー

(4人分)

材料	分量
キウイフルーツ	1/2個
オレンジ	1/2個
パイナップル(缶)	2枚
サイダー(加糖)	300ml ずつ 2つに分ける
粉寒天	1袋(4g)

栄養成分 (1人分)  
エネルギー：97kcal  
塩分：0g



- ① キウイフルーツ、オレンジは皮をむき、パイナップルとともに食べやすい大きさに切ってグラスに入れる。
- ② 鍋にサイダーの半量と粉寒天を入れて熱し、混ぜて溶かす。弱火で1分ほど加熱し、火を止めて残りのサイダーを加えて混ぜる。
- ③ ②の粗熱がとれたら①のグラスに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



サイダーを入れた寒天液に、お好みのフルーツを入れる涼しげなデザートです。フルーツは型抜きしたり、丸くくり抜いたりすると、可愛さが倍増します。