

夏のおすすめ おやつレシピ



フローズンヨーグルト



【材料】 (4人分)

フルーツ缶	100g
生クリーム	100ml
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	250g

(1人分 エネルギー 183kcal/たんぱく質 3.0g)

【作り方】

- ①フルーツ缶の水気を切り、粗く刻む。
- ②ボウルに、生クリームと砂糖を入れ、泡だて器で七分立てにする。
- ③②に、①とヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④型に流し、冷凍庫で2時間以上冷やし固める。切り分ける。
(ヨーグルトが入っていた容器に流して、そのまま凍らせることもできます。)

こまちゃんかりかりおやき



【材料】 (4人分)

ごはん	250g
しらす	40g
小松菜	30g
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1
かつお節	3g

(1人分 エネルギー 184kcal/たんぱく質 5.7g)

【作り方】

- ①しらすを茹でて、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②小松菜を電子レンジで約20～30秒加熱し、みじん切りにする。
- ③ボウルに、ごはん、①と②、醤油、ごま油を入れて、混ぜる。
- ④③を8等分にする。オーブンシートを敷いたフライパンに、平らになるように押し固めて並べる。
- ⑤弱火で約8分焼き、焦げ目がついたらひっくり返す。
- ⑥鰹節を振りかけて、弱火で約8分焼く。



幼児にとって、おやつとは…?

幼児期のおやつは、1日3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補い、水分も補給する役割があります。「おやつ」＝「食事の一部」として考えましょう。穀類・芋類・牛乳・乳製品・果物・野菜等をバランスよく選びましょう！

保護者が、食事に影響のない時間・量を守ることが重要です。(午前・午後に時間を決めます。次の食事まで2時間は空くようにしましょう。量は、1日150kcal程度です。)

ぐずった時にお菓子をあげることを繰り返すと、癖になってしまいます。好きな遊びをしたり、スキンシップをする等で気分転換できるといいですね。

食事前に、お腹が空いて我慢できなければ、小さいおにぎり・ヨーグルト・チーズ等を選びましょう。

おやつの時間は、幼児にとって楽しいひと時です。特別な日には、食事とは違うものを食べることの楽しさを感じる時間としても大切です！