



おやつってどんなもの？

子どものおやつは、大人のおやつと異なり、甘いもののお楽しみではありません。3食でとりきれない栄養素の補給のためのものです。食事の補足として与えましょう。

★ 食べる楽しさを知ろう。

おやつには、魅力がいっぱい！食べる楽しさ、親子のコミュニケーションの場にしましょう。
食べる技術やしつけを身につけるいいチャンスにもなります。

★ おやつあげ方大丈夫？

一日に1回か2回時間を決めて与えましょう。(食欲のないときや、動きの少なかったときは無理に与える必要はありません。お茶や牛乳など水分だけでOK)
味の濃いジャンクフードや甘すぎるものは避け、果物やお芋、乳製品、穀類など食事の補助となるものを与えましょう。

★ おやつおきのときに水分補給。

あまーい飲み物ではなく、お茶や牛乳などを水分補給として与えましょう。



鬼まんじゅう

材料 (8人分)

さつまいも	250g
レーズン	50g
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小1/2
牛乳	70cc
砂糖	50g

作り方

- ①.小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②.サツマイモは皮をむいて1センチ角に切り、水にさらしてざるにあげておく。
- ③.レーズンはお湯につけてもどす。
- ④.ボールに②と③、砂糖を混ぜ、①の合わせた粉をすこしずつ加えてまとめていく。牛乳も加えて、8個の団子状に丸める。
- ⑤.蒸し器を温め、クッキングシートの上に④を並べて強火で10分ほど蒸す。

レンジで簡単蒸パン

材料 (500mlの牛乳パック1/2個分)

ホウレンソウ	100g	
A	ホットケーキミックス	100g
	牛乳	60cc
	砂糖	大さじ1 1/2
バター	10g	

作り方

- ①.ホウレンソウはゆでて水に取り、水気を切ってすりつぶすか、細かく刻んで冷ます。
- ②.①にAと電子レンジで30秒加熱したバターを混ぜ、半分の高さに切った牛乳パックに流しいれラップをふんわりかける。
- ③.②を電子レンジで約3分加熱し、パックの上の方からはさみで切り、すぐ取り出す。

ご飯のお焼き

材料 (2人分)

キャベツ	60 g	しょうゆ	大さじ1
小松菜	2株	こしょう	少々
チーズ	20 g	しょうが汁	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	10 g	油	適宜
青ねぎ	2本		
ご飯	400 g		
卵	2個		

作り方

- ①. キャベツは千切りにし、小松菜はざく切りにする。チーズは粗く刻む。青ねぎは小口切りにする。
- ②. ①としょうが汁、ちりめんじゃこ、ごはん、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで両面を焼く。