

令和3年度
中山保育園

乳幼児のおやつ

子どもたちが大好きなおやつは健やかな成長を支えるために大切な働きをします。

おやつ必要性



1回の食事でたくさん食べることができない乳幼児にとって、おやつは3回の食事で補いきれない栄養を補給する食事の一部です。保育所では、一日に必要なエネルギーの10～20% (150～200kcal) 程度を提供しています。おやつが次の食事に影響しないように、できれば食事の2時間前までに、適量を食べるように心がけましょう。

おやつの目安



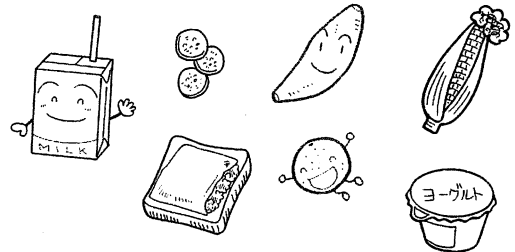
おやつには3回の食事で不足しがちな食品を選ぶことをおすすめします。おかずが好きで主食が進まない子ならおにぎりやパンなどを、和食中心で乳製品をとる機会が少ない家庭はヨーグルトやチーズなどを、食事で不足しがちな芋、果物や野菜などもいいですね。

おやつの目安 (150～200kcal 前後になるように組み合わせます)

食品名	量	エネルギー
牛乳	コップ1杯	100kcal
カップヨーグルト	1個	54kcal
ふかし芋	1/4個	66kcal
とうもろこし	1/2本	46kcal
みかん	1個	37kcal
ピザトースト	1/4枚	82kcal
クッキー	1枚	47kcal
板チョコレート	3片	67kcal

<組み合わせ例>

- ☆ 牛乳1杯+ふかし芋1/4本
- ☆ 牛乳1杯+とうもろこし1/2本
- ☆ ヨーグルト1個+クッキー2枚
- ☆ ピザトースト1/4枚+みかん1個



保育園のメニューを家庭でも!

♪ 納豆あえ ♪

納豆は日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、苦手な子にも食体験が広がるように、納豆にコーンやマヨネーズなどを加え、サラダ感覚の副菜として提供します。

【材 料】 幼児4人分

納豆 40g、ほうれん草 100g、コーン缶 40g、
油小さじ1、しょうゆ小さじ1弱、マヨネーズ小さじ4

【作り方】

- ① 鍋を熱し、油をあたため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
- ② ほうれん草は1～2cmに切ってゆで、水切りする。
- ③ ①・②をマヨネーズであえる。