

★1歳児のおやつ

この時期は、大人ごはんほとんど変わらない食事が食べられるようになってくる頃です。
おやつも成長するために大事な食事です。

★おやつの役割とは？

私達大人のおやつといえば、甘いものや特別なものというイメージがあると思いますが、子ども達にとっては違います。
味覚が育つ時期なので、素材の味を生かしたものがおすすめです。
これは1歳児だけでなく、成長期である小学生の子ども達も同じです。

おやつ、を言い換えると「**補食**」と言います。

補食とは、朝昼夕の3度の食事で摂ることのできない栄養素を補う食事のことです。

小さな子どもは胃の容量も小さく、一度にたくさんの量を食することができないので、おやつは食事でとりきれない栄養素を補う大切なものです。

1歳児の場合は、10時、15時ごろにおやつの時間をとると良いです。

ただし、あとの食事に支障がでない量で加減して与えましょう。

量の目安は1日で100kcalくらいです。(例:バナナ1本で約80kcal)

★手作りおやつ例

- ★ おにぎり【鮭、青菜チーズ、しらすわかめ(または青のり)、かつおごま等】
- ★ 焼き芋、スートポテト、
- ★ フルーツ(切るだけだったり、ヨーグルトをかけたたり、ゼリーにしたり。)
- ★ スティック温野菜
- ★ 蒸しパン(コーン、ほうれん草、人参、チーズ等)
- ★ クッキー、パンケーキ(人参、ゴボウ、かぼちゃ、サツマイモ等)
- ★ 豆乳プリン
- ★ 野菜おやき(マッシュしたものを焼いたもの、いももちなど)
- ★ 餃子皮の野菜包み