

2～3歳児に適したおやつ

I. あげ方のポイント

1. 三度の食事では摂りきれない食品をあげよう(食事の捕食として)
2. 歯ごたえのあるものも大事(かむことのすすめ)
3. 分量と時間を決めてあげよう

II. 組み合わせのポイント

1. カロリーの高いものは量を控えて、水ものまたは水分の多いものと組み合わせる
2. つるんとしたものはかたさのあるものと組み合わせる
3. おにぎり、いも類、せんべいやクラッカーには、牛乳や麦茶と、果物や野菜が合う

III. 組み合わせ例

〈午前のおやつ〉

牛乳 100cc 果物 40～60g



+



〈午後のおやつ〉

★例1

のり・きなこ・チーズの
おにぎり

牛乳または麦茶と果物



★例2

ふかしいも
または 干しいも

果物

★例3

クラッカー や
せんべい類

牛乳または麦茶 + 果物

★例4

フルーツヨーグルト
無糖ヨーグルト70～80g
季節の果物 50～80g

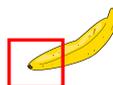


+ おにぎり小1ヶ(50g) 
または
+ ふかしいも60～70g 
または
+ 干しいも 小1ヶ(25g) 
または
+ クラッカー 2～3枚(17g)

★例5

いもまつば
さつまいも ……50g
油 ……揚げ油
さとう ……大さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1/4
ごま ……適量

+ 牛乳100cc と 果物30～50g



★例6

お好み焼き
小麦粉 ……20g
スキムミルク ……大さじ1弱
きな粉 ……大さじ1/2強
野菜 ……15～20g
卵 ……1/5～1/10ヶ
ちりめんじゃこ ……ひとつまみ
ベーキングパウダー ……小さじ1/5

+ 麦茶 と チーズ1ヶ'



+牛乳 70cc



+ 果物 70～80g

