

残暑が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになりました。季節の移りかわりの中で自然や植物に親しむ時間を増やしたいですね。9月は食欲の秋。果物や野菜もおいしい季節です。離乳食や幼児食をすすめる中で、「おやつ」のメニューを紹介します。親子で食べることを楽しみながら、味覚の幅を広げてみましょう。

3回食が落ち着いてきたら、おやつを楽しんでみませんか。おやつ＝甘いものではありません。1才前後のお子さんは、消化吸収力が未熟で一度に食べられる量が限られるので、3回の食事では摂りきれないエネルギーをおやつで補います。旬の野菜や果物、牛乳、乳製品など食事の素材を活用してみましょう。



【かぼちゃのだんご】

＜材料＞かぼちゃ（30g）片栗粉（大さじ1）

＜作り方＞

- ① かぼちゃの皮と種を取り、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。（約30秒）
- ② ラップの上からよくつぶす。
- ③ ②に片栗粉を加えてよく混ぜ、平たくする。
- ④ 熱湯でゆでたり、フライパンで焼いてできあがり。

★かぼちゃの代わりに、じゃがいもやさつまいもでもOK。きなこをかけたり、しらす干しをまぜると風味が変わります。

★アレンジしやすく、手づかみ食べにもむいています。



【野菜のカップケーキ】

＜材料＞ホットケーキミックス（15g）

さつまいも（15g）水（大さじ2）

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき、5ミリ角に切って水にさらす。
- ② 材料を混ぜて電子レンジで使用可のカップ（耐熱容器など）に入れる。
- ③ ラップをかけて600Wで1分半加熱してできあがり。（中まで火が通ってなければ10秒単位で追加加熱する。）

★りんごやバナナ、かぼちゃ、にんじんなどいろいろな材料で楽しめます。



※アレルギー等個人差があります。お子さんに合わせて、用意してください。

Q おやつはいつあげればいいのか？

A 1日1,2回、食事の間に食べます。

Q ジュースは飲ませていいの？

A ジュースやイオン飲料は糖分が高いため、水代わりに飲むのは避けて、麦茶、牛乳などにしましょう。

Q 欲しがるのでおかわりをあげてもいい？

A 食事に影響しない量にしましょう。

Q 今2回食だけとおやつは必要？

A 麦茶と赤ちゃんせんべいやクッキーなどときどきお楽しみに少量をどうぞ。

