

食育だより

西九州大学健康栄養学科 3 年 徳川栞菜

○おやつの必要性

幼児期の子どもたちは胃の容量も大きくなり始め、食事量も増えます。しかし、消化器が未発達のため体重当たりのエネルギー必要量は成人のなんと2倍です。1日3食では必要な栄養素を満たせないためおやつを加えることで不足する栄養素が補えます。



○間食の POINT

- 1歳~2歳はAM10時 PM3時の2回
- ·3歳~5歳は PM3時の1回
- 1日のエネルギー所要量の 10~20%(約 100~150kcal)にする。
- 1消化がしやすいもの

3砂糖、塩分が多くないもの

2刺激の強くないもの

4 衛生で安全なもの















かぼちゃドーナツ + 牛乳

○おうちで簡単に作れるプリンの作り方

材料 (100cc カップ 3 個分)

1911 (10000)3) J C 12/3/

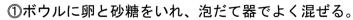
卵 1個

牛乳

150ml

砂糖 18g(大さじ2) 生クリ

生クリーム 50ml



- ②牛乳と生クリームを人肌程度に温め1に加え泡立てないように静かに混ぜ、 こし器でこす
- ③2 のプリン液をプリンカップに流し入れる
- ④蒸気のあがった蒸し器にいれフタ(水滴が落ちないようにふきんで包む)をして弱火で15~20分蒸す。

いようにふきんで包む)をして弱火

生クリームの代わりに牛乳 200ml でもおいしくできます