



# 食育だより

西九州大学健康栄養学科 3 年  
徳川葉菜

## ○おやつ必要性

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

## ○おやつのメニュー例

※脱水の可能性もあるのでおやつと一緒に水分もとりましょう！



おにぎり  
+  
麦茶

よもぎ団子  
+  
麦茶

ふかし芋  
+  
牛乳

プリン  
+  
牛乳

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)

卵	1 個	牛乳	150ml
砂糖	18g(大さじ 2)	生クリーム	50ml



- ①ボウルに卵と砂糖をいれ、泡だて器でよく混ぜる。
- 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。
- ⑤真ん中に竹串をさして白っぽい液が出てこなければ出来上がり。粗熱が取れたらラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

生クリームの代わりに牛乳  
200ml でもおいしくできます