

# 1歳6ヶ月健診試食メニュー

## ☆にんじんとピーマンのムシパン☆

材料（15個分）

にんじん	75g
ピーマン	1個
プロセスチーズ	50g
ホットケーキミックス	150g
牛乳	100cc

作り方

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはゆでて刻む。チーズはさいの目に切る。
- ② 材料全てを混ぜ、アルミカップの半分までたねをいれる。
- ③ 湯気の上上がった蒸し器で10～15分蒸す。

※レンジで様子を見ながら加熱しても、フライパンで焼いてもおいしくできます。また、中に入れる材料を変えてもおいしく出来ますよ！





# 子供のおやつとは



## 【からだの栄養】

幼児が1回に食べる量には限界があり、3食の食事だけでは、1日に必要な栄養量はとれません。また、幼児期に入ると「むら食い」も多くなってきます。そこで、おやつで子供の不足する栄養を補っていく必要があります。

## 【心の栄養】

おやつには子供にとって、食事とは違った楽しみや夢がたくさんつまっています。生活の中で気分転換をはかることに役立ち、友達といっしょに楽しむことも覚えていくでしょう。

また、おやつはしつけの面でも役立ちます。「あいさつをしましょう」「手をあらいましょう」などの食事のマナーは意外とおやつのにできたりするものです。

## 不適切な与え方は、いろいろな問題をおこします

### ● ご飯の時間になってもお腹が空かない！

おやつからたくさんのエネルギーやたんぱく質をとりすぎると、食事になってもおなかがすきません。

おやつが増えて食事の量が減れば、子供が本来とらなければいけない栄養を、バランスよくとることができなくなってしまいます。

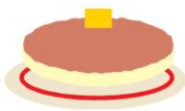
### ● 虫歯になっちゃった

砂糖のたっぷりはいったお菓子を何度も分けてとっていると虫歯をつくるバイ菌の大好きな環境になり、虫歯になりやすくなります。また、粘着力の強い食品ほど虫歯になりやすいので、アメ類やチョコレートなどは特に注意していかなければなりません。

### ● 肥満の原因にも・・・

おやつは少量でもかなりのエネルギーを含んでいるものがあります。食べ過ぎればすぐにエネルギー適量をオーバーしてしまいます。

生活習慣病の原点「肥満」を防ぐためにおやつの適切な与え方を考えていきましょう。



## おやつの与え方のポイント

- ① おやつの回数は1日1～2回。量と時間を決め、座って食べさせる。
- ② 食欲のないとき、3食で十分栄養をとれたとき、遊びが少ないとき、おやつは控えめに。
- ③ 果汁や牛乳もりっぱなおやつ。水がわりに与えない。
- ④ おやつは食事の2時間前に食べ終わる。おなかがすけば食事はおいしい。
- ⑤ 子供の要求に負けないように！！
- ⑥ 食べたあとはお茶か水で口の中をきれいに。
- ⑦ 年齢に応じて噛みごたえのあるおやつを与えましょう。

