

幼児の おやつ

～ Q&A ～

Q1. おやつはいつからあげたらいいの？

3回食のリズムがついてくる頃、1歳を過ぎてからでOK！

Q2. おやつの量はどれぐらい？

次の食事までにおなかがすく程度に。
食べる分だけ、小皿にとり分ける習慣をつけましょう！

Q3. おやつの時間はいつがいいの？

食事に影響しないように、食事の前2～3時間あけるのがベスト！

Q4.

おやつはどんなものをあげたらいいの？

おやつも食事の一部と考え、
『**食事の素材**を使ったおやつ』
で1日の食事のバランスを整えましょう！

食事の素材とは？

ご飯、パン、野菜、
果物、乳製品など…

Part 1

ごはん



のいおにぎり



焼きおにぎり



きな粉・青のいまぶし

パン



ロールサンド



食パンカナッペ

食パンにフルーツや
ミニトマトをのせて…

Part 2

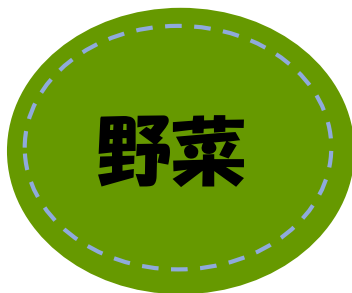
旬の野菜を
楽しみましょう！



ミニトマト



ゆでとうもろこし



野菜



じゃがバター



ゆでかぼちゃ



ふかし芋

注意

窒息の恐れがあるため、
4つに切るなどしてあ
げましょう！

ほかに、いちご、
みかんなど季節の果物

果物



オレンジ

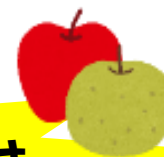


バナナ

季節も感じて

1歳6か月頃までは

りんご等の硬い果物は、
加熱して軟らかくしてあげましょう！



Part 3

乳製品



フルーツヨーグルト



きなこヨーグルト

注意

球状のものを丸ごと食べると窒息の恐れがあります。4つに切るなどして出しましょう！

不足しがちなカルシウムの補給に！



キャンディーチーズ

水分補給に...

飲み物



牛乳

飲みものは甘くない牛乳、お茶、水がおススメです！



お茶

さらに… 組み合わせるとバランスアップ♪



牛乳



食パンカナッペ



牛乳



ふかしいも



牛乳



きな粉・青のいまぶし



オレンジ



お茶



バナナ



キャンディーチーズ

注意

窒息の恐れがあるため、
4つに切るなどしてあ
げましょう！