



か

月

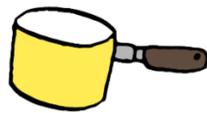
からの

たのしいおやつ



西条市
中央保健
センター

目次



*なぜおやつは必要なの？……………3ページ

*おやつを与える時のポイント……………4ページ

*【手作りおやつ】

9か月からのおやつ編……………5ページ

1歳からのおやつ編……………6ページ～11ページ

いも類を使ったおやつ……………6ページ

野菜を使ったおやつ……………7～8ページ

小麦粉を使ったおやつ……………9ページ

大豆類を使ったおやつ……………10ページ

果物・乳製品を使ったおやつ……………11ページ

*市販おやつの選び方……………12～13ページ

*おやつも学びのひとつ……………14ページ

*よくある質問コーナー……………15ページ



なぜおやつは必要なの？

乳幼児期は、胃が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事
で摂り切れなかったエネルギーや栄養素をおやつで補います。

こどものおやつは
「**第4の食事**」です★



9～11か月



プレおやつ期

この時期も離乳食が最優先ですが、本格的におやつが始まる
前のお楽しみとして、食事に響かない量で始めてみましょう。
少しずつ「手づかみ食べ」ができるようになる時期です。
赤ちゃんが持ちやすい大きさにしてあげましょう。

1～1.6歳



おやつ期(1日1～2回)

運動量が多くなるころです。軽食と考え、回数に合わせて、
量や内容を調整しましょう。

おやつを与える時のポイント

量を決める

1日80~150kcal程度を目安にし、
次の食事に響かない量にしましょう。



時間を決める

1日1~2回、時間を決めてあげましょう。



80kcalの目安

バナナ1本
(100g)



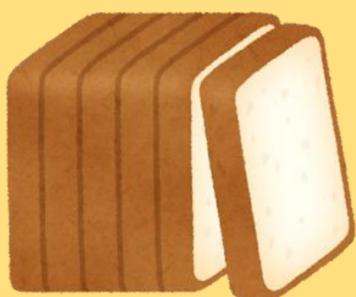
みかん2個
(200g)



りんご・梨
1/2個



食パン6枚切り
1/2枚



ごはん こども茶碗
1杯



9か月からのおやつ編



9か月ごろってどんな感じ？

「歯ぐき食べ期」バナナくらいの硬さが目安です。舌で左右に寄せて歯ぐきで噛むので、上下の唇がねじれる様子が見られます。鉄不足になりやすい時期なので、鉄分の多い食品やたんぱく質、ビタミンCを一緒に摂りましょう。

軟飯おにぎり



材料 (3個分)	
軟飯	60g
すりごま	お好みで 少々
きなこ	
焼き海苔	
青のり	

★イチオシPOINT★

軟飯でもラップを使うと
きれいに成型できます。
きなこやすりごまで
栄養価アップ！

- ① ラップに軟飯をのせ、丸く成型する。
- ② ①にお好みできなこやすりごまをまぶす。
海苔を切り抜いてトッピングしてもかわいい。

〈3個分〉
エネルギー 86Kcal たんぱく質1.5g 脂質 0.2g
炭水化物19.4g 食塩相当量0g

サンドイッチ



材料	
サンドイッチ用パン	2枚
ほうれん草	20g
水煮ツナ缶	12g
マヨネーズ	小さじ1/4

★イチオシPOINT★

パンが具材の水分を吸収して
柔らかくなり食べやすいです♪
ほうれん草で鉄分も補給できます！

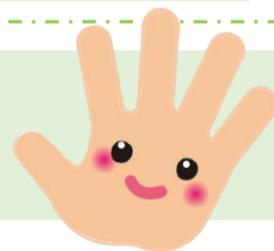
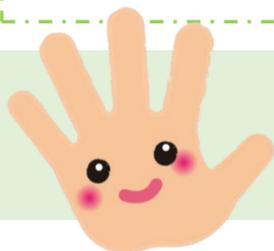
- ① ほうれん草を柔らかくゆで、刻む。ツナ缶は水気を切り刻む。マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ② パンを1/4に切り、四隅の端を空けて①を塗り、パンで挟む。
- ③ 具がはみ出ないようにフォークで押さえ、四隅をとじる。半分に切る。

ヨーグルトと
果物を挟んでも
美味しい◎



(1/4個分) エネルギー 25Kcal たんぱく質1.3g 脂質 0.6g 炭水化物4.0g 食塩相当量0.1g

手づかみ食べの練習をしてみましよう！
大きさや長さはお子さんの手の大きさを目安に♪



1歳からのおやつ編



1歳からってどんな感じ？

「かじりとり食べ期」奥歯が生え始める時期です。
前歯で噛み切ることで、1口の量を学ぶようになります。



いも類



あげないフライドポテト風



材料	
じゃがいも	小1個(90g)
プレーンヨーグルト	30g
コーンフレーク	大さじ1

★イチオシPOINT★

じゃがいもを柔らかくする時は、鍋で茹でてでも簡単にできます



- ① ヨーグルトは、ペーパータオルを敷いたざるにのせ約30分水切りする。
- ② 1口大に切った皮をむいたじゃがいもは 耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで3分間熱し、やわらかくなったらつぶす。①を加えて混ぜる。
- ③ 5cm長さのスティック状に成型し、細かく砕いたコーンフレークをまぶす。
③をオーブントースターでまわりが色づくまで焼く。

エネルギー76Kcal たんぱく質3.2g 脂質0.3g 食塩相当量0.2g

さつまいものきんつば



材料		
さつまいも	60g	
バナナ	5g	
水溶き米粉	米粉	少々
	水	少々

★イチオシPOINT★

じゃがいもやかぼちゃを使ってもおいしくできますよ♪



- ① ゆでて柔らかくなったさつまいもは皮をむきつぶす。
- ② ①にバナナを加え、よく混ぜる。大さじ1の米粉に大さじ1の水を混ぜ、水溶き米粉を作る。
- ③ ②は2cm程度の四角にまとめる。
- ④ 水溶き米粉をからめ、温めておいたフライパンで四方を焼きながらきんつばのような形に整える。

エネルギー84Kcal たんぱく質0.7g 脂質0.3g 食塩相当量0.1g



野菜類



かぼちゃボーロ



材料	
かぼちゃ	10g
バター	5g
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
小麦粉	小さじ2



★イチオシPOINT★

卵アレルギーがあっても
食べられる卵不使用の
ボーロです！

- ① かぼちゃはやわらかく茹でて、細かくつぶす。
- ② 溶かしたバターに砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 片栗粉と小麦粉を①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 好みの形に成形する。
- ⑤ 180度に余熱したオーブンで約15分焼く。

エネルギー 90Kcal たんぱく質 0.7g
脂質 4.2g 炭水化物13.0g 食塩相当量 0.1g

大根餅



材料	
大根	50g
小麦粉	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
青のり	小さじ1/2
ピザ用チーズ	8g
ごま油	小さじ1/2

★イチオシPOINT★

大根の甘みともちもち食感がおいしいです！

- ① 大根はおろす。
- ② ボウルに①の大根おろしを汁ごと入れ、小麦粉、片栗粉、ピザ用チーズ、青のりを加えて混ぜ合わせる。好みの形に整える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を焼いていく。



エネルギー 84Kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.5g 炭水化物9.5g 食塩相当量 0.2g



野菜類



ほうれん草とバナナのケーキ



材料	
ほうれん草	1/2束(100g)
バナナ	1本
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	80cc



★イチオシPOINT★

炊飯器で作れるケーキ！

生地を混ぜ合わせる時に

ミキサーを使えばより簡単です！

- ① ほうれん草はさっと茹でて、細かくきざむ。
- ② バナナはフォーク等で細かくつぶす。
- ③ ボウルに①、②、卵、牛乳を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ お釜に④を流し入れ、数回落として空気を抜く。
- ⑥ 炊飯器にセットし、通常通り炊飯する。竹串を通し、生地がつくようであれば再度炊飯する。

(1/8切分)エネルギー 79Kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.8g 炭水化物13.6g 食塩相当量 0.2g

人参のフレンチトースト



材料	
食パン(6枚切り)	1/4枚
人参	20g
卵	1/6個
牛乳	大さじ1
バター	2g

★イチオシPOINT★

人参の甘みがおいしいフレンチトーストです。

- ① 食パンは耳を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参はやわらかく茹でて、なめらかにすりつぶす。
- ③ ボウルに溶き卵、牛乳、②を入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ④ フライパンにバターを熱し、両面をじっくり焼く。

エネルギー 82Kcal たんぱく質 3.2g 脂質 3.9g 炭水化物9.6g 食塩相当量 0.3g





小麦粉



チヂミ風おやき

★イチオシPOINT★

鮭フレーク以外にも、冷蔵庫にあるもので代用可能です！



材料		
	鮭フレーク	10g
	ブロッコリー	3g
	小麦粉	小さじ2
	片栗粉	0.5g
A	溶き卵	1/9個分(6g)
	水	10ml
	ごま油	小さじ1/3

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、小麦粉、片栗粉を加えてダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ①に鮭フレークと小さくしたブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、帳面が色づき、中に火が通るまで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。



(1/9枚分)エネルギー83Kcal たんぱく質3.7g 脂質 4.0g 炭水化物8.3g 食塩相当量0.3 g

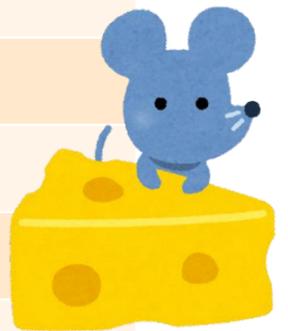
★イチオシPOINT★

手でつかみやすく、食べやすいです！
あの有名なお菓子を、ぜひお家でお試してください

ポリッツ



材料		
	人参	80g
A	小麦粉	100g
	青のり	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1
	塩こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1



- ① ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①にすりおろした人参、サラダ油を入れ、手でこねてまとめる。
- ③ ビニール袋に②を入れて、めんぼうなどで2mmほどの厚さに伸ばす。
- ④ 冷凍庫で5分ほど冷やし、お好みの大きさに切る。
- ⑤ オーブントースターで④を10分程度焼く。

(1/7枚分)
エネルギー 83Kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 2.9g
炭水化物 12.5g
食塩相当量 0.2g

ミルクきな粉もち



★イチオシPOINT★

お餅や白玉よりも、柔らかくて食べやすいです！

材料	2カップ分	
牛乳	1/2カップ	
片栗粉	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
A	きな粉	小さじ2
	砂糖	小さじ1



- ① 耐容器に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて泡だて器で混ぜ、電子レンジで約1分加熱する。
一度取り出して混ぜ、さらに電子レンジで約1分加熱する。
- ② ①を常温で冷まし、水でぬらしたスプーンで小さくちぎって器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

〈1カップ分〉 エネルギー67Kcal たんぱく質2.3g 脂質 2.3g 炭水化物10.1g 食塩相当量 0.1g

高野豆腐のスティック菓子



材料	6等分、2枚
高野豆腐	1枚
水煮大豆	14g
薄力粉	大さじ2
サラダ油	適量
牛乳	小さじ1/2
粉糖	大さじ1

★イチオシPOINT★

歯ごたえが癖になります！
細さを変えて、食感を楽しんで😊

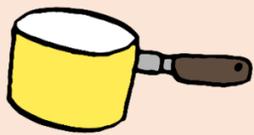
- ① 高野豆腐をぬるま湯に浸して戻し、水分を絞る。
- ② 細長い形に切り、薄力粉を全体にまぶす。
- ③ 大豆は粗みじんぎりにし、水気をペーパーでふき取る。
- ④ 牛乳と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ 170℃の油で、高野豆腐はきつね色になるまで揚げる。大豆はさっと揚げる。
- ⑥ 揚げた高野豆腐に、④をかける。
- ⑦ ⑥の上に大豆を散らす。

〈6等分、2枚〉 エネルギー89Kcal たんぱく質3.9g 脂質 5.6g 炭水化物6.5g 食塩相当量0.1g





果物・乳製品

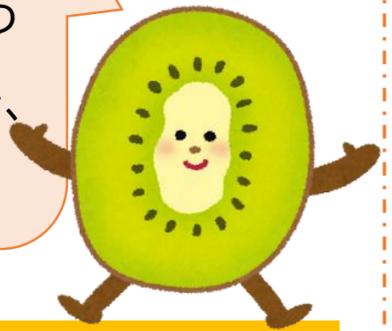


ヨーグルトアイス



★イチオシPOINT★

ヨーグルトを固めるだけの簡単おやつです！果物をレンジで加熱することで、酸味がとび、食べやすくなります♪



材料

ヨーグルト	80g
いちごやキウイなどの果物	10g

- ① ヨーグルトをフリーザーパックに入れ、よくもみ合わせて、平らにする。冷凍庫で凍らせる。
- ② いちごやキウイなどの旬の果物を刻み、レンジで加熱する。
- ③ ①が固まったら、袋ごともみほぐし、お皿に盛り付ける。その上に、果物を盛り付ける。

エネルギー45 Kcal たんぱく質3.0 g 脂質 2.4g 炭水化物4.8g 食塩相当量0.1g

ミルクプリン



★イチオシPOINT★

おかずカップを使って簡単プリンの出来上がり♪



材料(カップ4個分)

牛乳	200ml
いちごやキウイなどの果物	40g
水	50ml
寒天	2g
お弁当用のおかずカップ (直径4cm程度)	4個

- ① いちごやキウイなどの旬の果物を1cmくらいの大きさに切る。
- ② 鍋に水、寒天を入れ、沸騰させる。牛乳を加えよく混ぜる。
- ③ ②をおかずカップにそそぎ、果物を盛り付ける。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。

(4個分) エネルギー 138kcal たんぱく質7.0g 脂質7.6g 炭水化物14.5g 食塩相当量0.2g

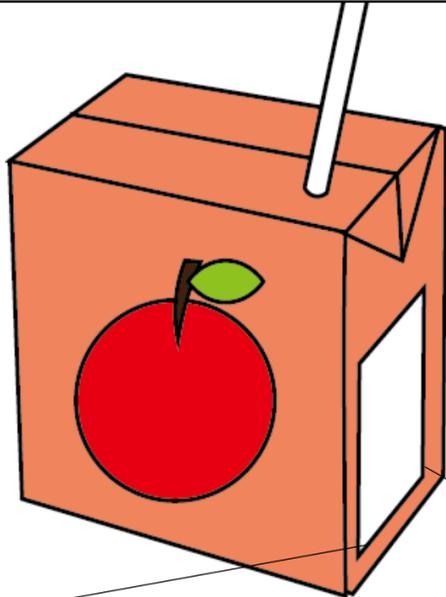
忙しい時&外出時の

おやつ選び方

カロリーだけでなく
砂糖の量や油の量も
チェック



糖質～炭水化物に注目👁️～



側面を
チェック!



裏面を
チェック!

栄養成分表示1本(125ml当たり)

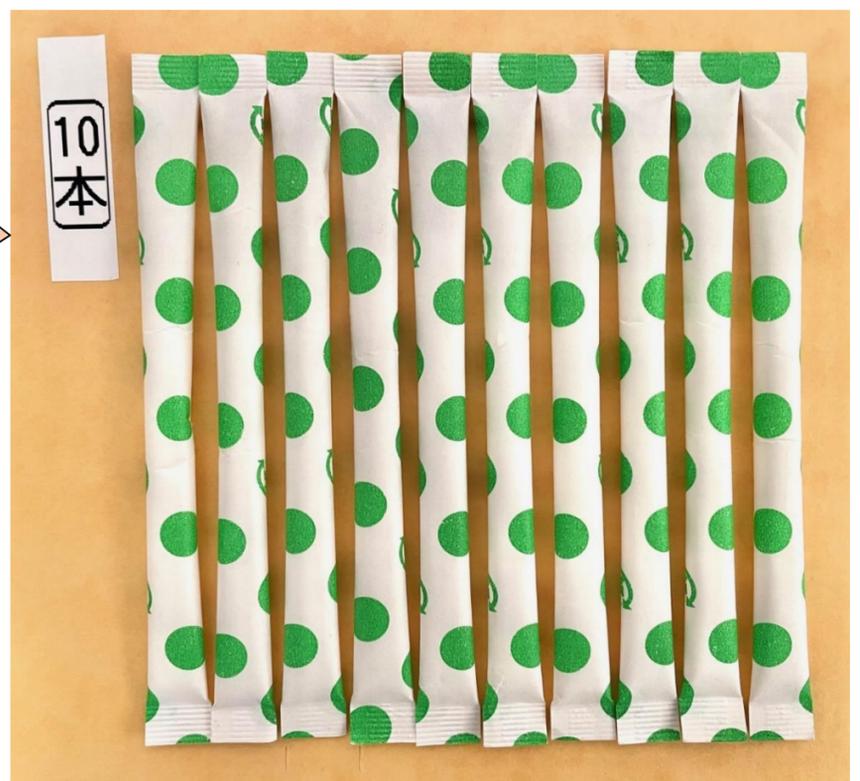
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	14.8g
食塩相当量	0.028g

栄養成分表示1袋(標準19g当たり)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0g
炭水化物	14.0g
食塩相当量	0.002g

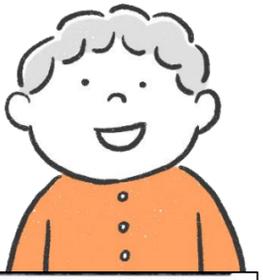
りんごジュースとグミを食べると
スティックシュガー(3g)

約10本分も



脂質

塩分にも
注目



栄養成分表示(1袋77g当たり)

エネルギー	380kcal	炭水化物	51.9g
たんぱく質	4.8g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.0g	カルシウム	107mg

1才からのものは、「油不使用」だったり「塩分カット」されていたりします。
同じものなら1才用を選ぶようにしましょう！

おやつを選ぶときのポイント

栄養成分表示を見て選ぶ

実際に入っている量と表示の量が異なる場合があるので
惑わされないように注意

栄養素を補えるおやつ

エネルギー補給にはご飯やいも類、
カルシウムや鉄分補給には
牛乳やヨーグルト、チーズがおすすめ♪

お茶か水で水分補給

甘いジュースは
「おやつの時間だけ」など
決めておく

甘すぎないおやつ

砂糖が多く含まれているものは
虫歯になりやすい
おやつの後は、うがいや歯みがきで
お口の中をキレイに



おやつも **学び** のひとつです

遊び食べは成長するために
必要な行動

こんな行動

食べ物をわざと床に落とす
食べ物を手やスプーンでぐちゃぐちゃにする
お皿やコップを投げる、落とす
飲み物の中に食べ物を入れる



★学んでいるサイン

ものを持った感触や指先の動かし方、大人の反応などを学んでいます。

★初めてのことに挑戦しているサイン

「やりたい」を行動にうつしています。

遊び食べをするのは、食べることや食器などの興味を持ち、一生懸命「試している」段階です。失敗や練習を重ねて上手になっていきます。汚れてもいいように、防水マットや新聞紙を下にひいておきましょう。



よくある質問コーナー



Q. おやつを食べないのですが、
食べさせた方が良いですか？

A.

3食の食事を食べていて、体重の増えが順調であれば、無理に食べさせる必要はありません。食事の中で食べられる食品の種類を増やしていきましょう。

Q. フォローアップミルクは
飲ませた方が良いですか？

A.

フォローアップミルクは、9か月ごろから不足しやすい鉄分などの栄養素を補うものです。食事で鉄分の多い食品が摂れていれば、飲ませる必要はありません。
また、フォローアップミルクは育児用ミルクや母乳の代替品ではないので、あくまで補足的に飲ませるようにしましょう。



☆ ☆ 困ったときはこちら ☆ ☆

ハピ♡すく相談

月1回保健センターで実施

【問い合わせ先】

西条市中央保健センター

☎0897-52-1215

離乳食動画・レシピ



おいしく食べて



すくすく育つ