

すぐにできる かんたんおやつ！

一度にたくさんの量を食べることができない子どもにとっておやつは第4の食事です。食事でとりきれない栄養（エネルギー、ビタミン、カルシウム）などを補うためのごはんやパン、果物や乳製品、小魚など）や水・麦茶などの水分を補います。また、楽しくリラックスする時間にすることで心の栄養にもなります。

◆ごはんのおとし焼き(12か月～)

材料(2人分)

ごはん	100g
チーズ	15g
ごま	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ1/2
青のり	少々
溶き卵	1/2個
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	適量



<作り方>

- ① チーズはさいの目に切る。
- ② ごはんに①を入れ、ごま、ちりめんじゃこ、青のり溶きたまごを加えて混ぜ、しょうゆを全体に入れる。
- ③ フライパンに油をひき、スプーンで落として蓋をして弱火で両面を焼く。

ポイント

- 他にもパプリカやコーン缶を混ぜたり、のせたりするとアレンジが広がります。
- 焼き目がつくようにすると、カリッとした食感になります。

◆おやつのポイント

○おやつの時間と量を決めてあげましょう。

お腹がすいたという空腹感を感じて、食事が食べられるよう時間と量を決めてあげましょう。

○手づかみメニューを取り入れて

「自分でやりたい」気持ちを育て、また、「自分で食べる」機能を促すために、切る・丸めるなど手で持ちやすくしたものも用意するといいいですね。

