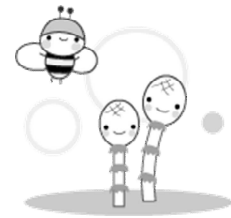




赤ちゃんの間食について



子どもにとってのおやつは、3度の食事では摂りきれない栄養を補う意味があり大切ですが、離乳期の赤ちゃんには、まだ必要のないものです。栄養的に間食で補う必要がでてくるのは、1才を過ぎた頃からが一般的です。

とはいえ、赤ちゃんがおいしいものを喜ぶ精神面が発達してくる9ヶ月頃からは、食事に影響しない程度のおやつをあげるのもよいでしょう。

歯が生えてくる時期には、野菜スティックや干し芋、味のついていないすももなど、手にもたせてあげると、歯がためになり、自分で食べる練習、意欲にもつながります。しかし、誤飲などの事故につながることもあるため、食事の際は誰かがそばにいて、赤ちゃんの様子をよく噛んで食べていることを最後まで注意して見守りましょう。

1才を過ぎて間食が必要になってくる時期には、午前・午後の食間に間食として栄養を補います。

そうした意味からおやつとして良いのは、「乳製品や小魚などのカルシウム豊富な食品」、「野菜や果物を使ったおやつ」、「ごはんや芋類などのエネルギーになるおやつ」などです。

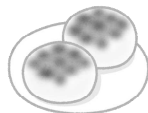
これらにミルクを組み合わせるとバランスがとれます。噛む練習になるようなものも積極的に取り入れましょう。

また、次の食事にひびかないように、時間や量を決めておきましょう。



～簡単な手作りおやつ～

かぼちゃのおやき



○材料

かぼちゃ 1/8個、ひじき 2g、ほうれん草 15g

かたくり粉 小さじ1、サラダ油 少々

☆かぼちゃのかわりにじゃがいもやさつまいもでもできます。

○作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、1cm角程度の大きさに切って、軟らかく茹でる。(電子レンジでも可)
2. ひじきはたっぷりの水につけて戻し、さっと茹でて細かく刻む。
3. ほうれん草は軟らかく茹でて、みじん切りにする。
4. 1をスプーンの背で適宜つぶし、2.3を加えてよく混ぜる。軟らかさを調整しながらかたくり粉を加え、さらによく混ぜる。(かぼちゃの水分が少なければ、かたくり粉を加えなくても大丈夫です。)
5. フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、4を適当な大きさに丸め、形を整えながら焼く。両面に焼き色がつけばできあがり。

