



赤ちゃんの間食について



子どもにとってのおやつは、1日3回の食事だけでは摂りきれない栄養を補う大切な役割があります。しかし、離乳期の赤ちゃんには、まだおやつは必要ありません。一般的に、栄養面で間食が必要になるのは、1才を過ぎてからとされています。

とはいえ、赤ちゃんの精神面が発達し、おいしいものを喜ぶようになる生後9ヶ月頃からは、食事に影響しない範囲で少量のおやつを与えるのも良いでしょう。

特に歯が生え始める時期には、おやきや赤ちゃんせんべいなどを手に持たせてあげることによって、自分で食べる練習や食への意欲にもつながります。

☆おすすめのおやつ☆

「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」です。

これらにミルクを組み合わせると栄養バランスがよくなります。

☆おやつを食べるときの注意☆



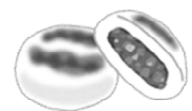
お子さまが食事やおやつを食べる際には必ず大人がそばで見守り、誤嚥などの事故が起こらないよう十分に注意することが大切です。特に、噛みごたえのある食品を与える場合は、赤ちゃんがしっかり噛んで食べているか、様子を丁寧に見守りましょう。

また、次の食事に影響しないように、おやつの時間や量をあらかじめ決めておくことも大切です。

～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。