



前回「おやつ No.1」で、◆おやつの役割◆おやつの量と選び方をお伝えしました。
今回は、「おやつ No.2」◆おやつの与え方のポイントについてのお知らせです。

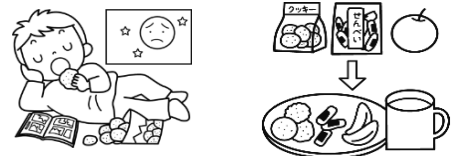
① おやつの時間を決める

欲しがる時にいつでも与えていると、「だらだら食べ」になり、
むし歯の原因にもなります。また、お腹がすかないので、その後の
食事が入らなくなってしまいます。おやつ時間を決めて与えるようにしましょう。



② 「ながら食べ」をさせない

テレビを見ながら、遊びながら、歩きながらなどの
「ながら食べ」は、食べ過ぎの原因になります。
テーブルについて、1回分の食べる量だけお皿に分けてあげるようにしましょう。



③ 水分補給も忘れずに

幼児期はこまめな水分補給が必要です。
おやつの時にもお茶や牛乳を用意して上手に水分補給をしましょう。
ゼリーやヨーグルトなどの水分の多いおやつもおすすめです。



④ 大人も一緒におやつタイム

大人でも一人で食べるのは、寂しいものです。
親子で一緒にテーブルに向かうことで、楽しい時間を過ごせます。
また、幼児期はよく噛まずに丸飲みしたり、喉に詰まらせることもあるので、
見守ってあげてください。



☆豆腐ドーナツ

【材料 作りやすい分量】

*絹ごし豆腐 1/2丁 (150g) *ホットケーキミックス 150g *油 適量 *粉砂糖 適量

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐とホットケーキミックスをボールに入れて豆腐をつぶすように、混ぜ合わせる。
*豆腐の水切りは不要です。
- ② ①をスプーンですくって油で揚げる。
- ③ ②に粉砂糖をまぶす。

☆粉砂糖のかわりに、メープルシロップをかけてもおいしいです。
☆生地ですりおろした人参を加えると人参ドーナツになります。

