

親子で挑戦！簡単手作りおやつで 心と体に栄養を

子どもたちがよく食べている市販のおやつには脂質や糖分、塩分が多く含まれ、気が付かないうちにエネルギーや食塩の取りすぎになっています。

そこで、簡単で保存もできる手作りおやつなどいかがですか。休日に子どもと一緒に楽しく作れば、栄養・愛情のある手作りおやつをいつでも子どもたちに食べてもらえますね。大きくなって子どもたちの記憶に残るおやつになることでしょう。

1日目 おやつ 見ため鮮やか、食感柔らか 春菊みたらし団子

材料12本分(1人分:2本)

白玉粉(または団子粉)	たれ	
----- 160g	濃口しょうゆ	----- 大さじ1・1/3
絹ごし豆腐 ----- 180g	砂糖 ----- 大さじ4	
春菊 ----- 150g	水 ----- 大さじ4	
砂糖 ----- 大さじ1・1/3	かたくり粉 -- 小さじ2	
塩 ----- 少々		
水 ----- 適量		▶156kcal / 30分

冷凍保存OK。
食べるときは
自然解凍で。



作り方

- 春菊の葉を摘み取る。
- 摘み取った春菊の葉をたっぷりの沸騰した湯でさっとゆでて水にとり、粗熱が取れたらふきんで水気を絞り細かく刻む。
- ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、豆腐を細かくつぶしながら手でよく混ぜ合わせる。②の春菊を加え、さらに混ぜ合わせる。



- 砂糖、塩を加え、耳たぶくらいの硬さになるまで水を加えながら練り、24等分にして丸める。
- 丸めた団子をたっぷりの熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、ザルにあげて水気を切る。
- 小鍋にたれの材料を入れ、弱火にかけてとろみが付くまで混ぜる。
- 団子を2個ずつ竹くしにさし、③のたれをかためる。



豆腐が入っていると時間がたっても柔らか。春菊の苦味もわからず、大人気おやつになること間違いなし！



MEMO おやつのはてな？

どんなものをおやつで与えればいいの？

子どもの体は驚くほど成長します。さらに元気に外で遊び回ったり、スポーツをしていけば活動量も大人以上。それに伴い必要なエネルギー量も多くなります。しかし子どもが一度に食べられる食事の量は大人ほど多くありません。しかも好き嫌いの多い時期ともなれば、栄養の偏りも気になりますよね。そこで、おやつは毎食の食事でも不足しがちなエネルギーや栄養素を補うことが重要であり、「第4の食事」と考えることが大切です。

おやつは甘い物である必要はありません。おにぎり、いも類、果物や乳製品など不足しがちなエネルギーやビタミン、ミネラルを補えるものがい良いでしょう。

子どもの生活に楽しみや心のゆとりを作る意味でもきちんと選んで与えましょう。

1日に食べるおやつの適正量は？

おやつの摂取カロリーの目安は、1日のカロリー摂取量の約10%程度

3～5歳：約130kcal 小学校低学年：約130～170kcal
小学校中学年：約150～200kcal 小学校高学年：約170～250kcal

市販のおやつは食べさせたらいけないの？

市販のおやつを食べさせてはいけないということではありません。市販のおやつの上質な選び方や与え方を知って活用しましょう。

市販のおやつの上質な選び方・与え方

- ①糖分・油分・食品添加物の少ないものを選ぶ
- ②適量をお皿に出し、食べ過ぎやだらだら食にならないようにする
- ③ジュースの代わりに水やお茶類を選ぶ
- ④3回の食事に影響が出ない時間と量を選ぶ
- ⑤できるだけ買い置きはせず、子どもの目に付く場所やすぐ手の届く場所に置かない

2 日目
おやつ

ホットケーキミックスで

▶154kcal / 25分

ベジタブルパンケーキ

にんじんケーキ 材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料

ニンジン -----60g
卵 -----1個
牛乳 -----180cc
ホットケーキミックス -----200g
バニラエッセンス少々
油 -----適宜

作り方

- 1 ニンジンはよく洗って皮ごとすりおろす。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、①とホットケーキミックス、バニラエッセンスを加えて手早く混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、②の生地を大さじ山盛り1杯分流し入れ、弱火で焼く。
- 4 表面がプツプツしてきたら裏返して両面を色よく焼く。



冷凍保存OK。
食べるときは
電子レンジで
チン。

3種類とも卵を使わなくても
作れます。そのときは牛
乳の量を増やして生地の中
の硬さを調整しましょう。

サラダケーキ

材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料

ピーマン -----2個
タマネギ -----50g
油 -----小さじ1
パセリ -----6g
レーズン -----10g
卵 -----1個
牛乳 -----200cc
ホットケーキミックス -----200g
バニラエッセンス少々
油 -----適宜

作り方

- 1 ピーマンはヘタと種を取り、さっと熱湯でゆがいてみじん切りにする。タマネギはあらみじん切りにし、油を熱したフライパンでいためしておく。パセリもみじん切りにする。レーズンはお湯につけて軽くもどし、あらみじん切りにする。
- 2 ニンジンケーキと同様、①と生地を材料を手早く混ぜて焼く。

かぼちゃケーキ 材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料

カボチャ -----150g
卵 -----1個
牛乳 -----180cc
ホットケーキミックス -----200g
バニラエッセンス少々
油 -----適宜

作り方

- 1 カボチャは種を取って皮をむき乱切りにする。水からゆでて熱いうちにつぶす。
- 2 ニンジンケーキと同様、①と生地を材料を手早く混ぜて焼く。

3 日目
おやつ

こどもが好きな組み合わせ

さつまいもとチョコの蒸しパン



冷凍保存OK。
食べるときは
電子レンジで
チン。

材料10個分(1人分:1個)

サツマイモ -----150g 砂糖 -----100g
チョコレート -----30g 卵 -----1個
薄力粉 -----200g 牛乳 -----1/2カップ
ベーキングパウダー -----大さじ1
バター -----10g
▶172kcal / 30分

作り方

- 1 バターを常温に置いて軟らかくする。
- 2 サツマイモはよく洗い、皮付きのまま1.5cm角に切り、しばらく水につけた後、軟らかくなるまで蒸す。
- 3 チョコレートは粗く刻む。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 5 ボウルに①と砂糖を入れてよく混ぜ、卵、牛乳、④を加え、少し粉っぽさが残る程度によく混ぜる。
- 6 サツマイモとチョコレートを加え、さっくりと混ぜ、カップケーキ用の紙の型に入れ、約15分蒸す。

サツマイモは電子レンジでも加熱はできますが、ゆっくり加熱する方が甘味が増します。