



# 補食でエネルギーを満たそう！

大人のおやつ感覚とは違い、幼児にとって「補食」は大切な栄養を補うものです。そのため与えるものは、**食事で不足しがちなもの**を用意してあげるとよいでしょう。

## 【なぜ補食が必要なの？】

### 消化吸収能力が未熟

幼児の胃はまだ小さく、消化吸収能力も発達中のため、3回の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがちです。

### 遊び食べ・ムラ食い

目の前にあるものを触って確かめたり、試したくなったりする好奇心旺盛な時期です。しかし、これらの行動は、エネルギーの摂取不足に繋がりがやすいです。



それを補うのが「**第四の食事**」としての補食です

## 【補食を始めるタイミング】

離乳食が**3回食**になっていて、1日の栄養を離乳食メインで摂るようになった頃  
→3回の食事で足りない栄養素を補うために補食をスタート(1歳~1歳半頃が目安)

## 【目安量】

1日に**100~150kcal**程度(1日に1~2回)  
(例)おにぎり:小1個、バナナ:半分、みかん:1個  
牛乳:100~150ml(コップ半分くらい)、  
あげる時間帯:10時や15時  
\*水分補給として麦茶なども与えましょう

補食=お菓子ではないため、砂糖の多いお菓子やジュース(清涼飲料水)は控え、ヨーグルト、果物、牛乳などを選びましょう。

## 【取り入れたい栄養素】

### 炭水化物

エネルギー源



### 鉄

血を作る



### カルシウム

歯や骨の成長



### ビタミン

体の調子を整える



# アレンジ自在！カミカミおやき

離乳後期(9~11 か月)からOK

## かぼちゃとチーズのおやき

<材料(4個分)>

- ・かぼちゃ 60g(一口大5~6個)
- ・片栗粉 5g(小さじ1)
- ・チーズ 15g(スライス1枚か6pチーズ1個)

<作り方>

- ① かぼちゃを加熱して潰し、マッシュ状にする。
- ② ①のかぼちゃと片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ 小さく切ったチーズを②で包んで丸く成型する。
- ④ フライパンで両面を焼く。



<1個当たり:28kcal>

冷凍で1週間保存可能

## きなこと青のりのおやき

<材料(4個分:きな粉2個、青のり2個)>

- ・ご飯 60g(子供用茶碗1杯分)
- ・きなこ 1.0g(小さじ1)
- ・青のり 0.5g(小さじ1/4)



<作り方>

きなこ味

- ① 加熱したご飯(30g)を潰し、きな粉を加えて混ぜ、丸く成型する。
- ② フライパンで両面を焼く。

<1個当たり:26kcal>

青のり味

- ① 加熱したご飯(30g)を潰し、青のりを混ぜて丸く成型する。
- ② フライパンで両面を焼く。

<1個当たり:24kcal>

冷凍で1週間保存可能

離乳完了期(12か月~)からOK

## ひじき入りの納豆おやき

<材料(6個分)>

- ・ひじき 15g(水戻し)
- ・にんじん 15g(先の方5~6cmくらい)
- ・納豆 40g(1パック)
- ・小麦粉 50g(大さじ5)
- ・納豆のタレ 半分
- ・油 少々



<作り方>

- ① にんじんは皮をむいてすりおろし、ひじきと納豆は細かく刻む。
- ② 小麦粉と水(大さじ4)を混ぜ合わせ、①と醤油を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して、②をスプーンで丸く流し入れて、弱火で両面2分ずつほど焼く。

<1個当たり:43kcal>

冷凍で1週間保存可能

## 野菜とツナのおやき

<材料(5個分)>

- ・ごはん 60g(子供用茶碗1杯分)
- ・ツナ水煮缶 20g(小さじ2~3)
- ・ほうれん草 10g(1/2株)←葉先を使用
- ・コーン 10g(小さじ2)
- ・醤油... 2.0g(数滴)

\*野菜は全て

加熱済みの重さです。



<作り方>

- ① 加熱して潰したご飯にツナ、水気を絞って細かく切ったほうれん草、コーンを入れてしっかり混ぜて、丸く成型する。
- ② 薄く油をしいたフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼いたら、最後に醤油を回しかける。

<1個当たり:24kcal>

冷凍で1週間保存可能