



参加者 3組(大人4名 乳幼児3名 計7名)

食育「親子でいっしょにおやつを作ろう」

講師:佐賀女子短期大学 西原 由紀 先生



今日のおやつレシピ
(分量は子ども1人分です)

(お餅ラスタ) ・お餅 27g ・梅干し 20g ・砂糖 20g ・きなこ 20g 12月 10分	(高シシロ) 生地 ・卵 1個 ・砂糖 40g ・牛乳 100g ・ベーキングパウダー 10g ・塩 少々 12月 10分
--	--

こんなおやつはいかがでしょう?

(おにぎり) ・ツナ缶・塩昆布 ・ひじき ・しらす・だまめ ・まつだいも・昆布ごまわかめ	(おやき) ・じゃがいも・青のり ・人参・しらす干し ・バナナ・きな粉
(パン系) ・食パン ・ラスク ・ピザ ・フレンチトースト ・パンかけ	(ホットケーキミックス) ・ホットケーキ ・蒸しパン ・きなこマカロン (しも類) ・ふかしごぼう ・スイートポテト



子どものおやつ(間食)について...

- ・活動量が増えるとエネルギーが多く必要になる
- ・甘いものではなく、**おやつは「第4の食事」**
炭水化物(ごはん、パン、イモ類)
+
果物または牛乳(麦茶)
- ・1日 1~2回 時間と量を決めて与えましょう

食パン1/3枚 ごはん40g マカロン15g さつまいも1/4くらい	果物30g りんご1/8個 バナナ1/4本 みかん1/3個	牛乳50ml 1歳以降は1日に 300~400ml を与えましょう
---	--	--



前々日には佐賀県で最も多いコロナ感染者2989人、昨日は大雨のため児童館が避難所になるなど、たいへん不安の中の間催となりました。講師の西原先生にも大変ご迷惑をおかけしてしまいました。
対象が離乳食後期以降なので
・対象児がつかみ食べやすいような間食
・「食育」として対象児も一緒にできるメニュー
・コロナや食中毒予防の観点からしっかり火を通して、持ち帰りやすいメニュー 等々を考慮して実施して頂きました。



参加者からは「手作りおやつは気になっていましたが、なかなか家で作る機会がありませんでした。体験できて良かったです。3歳の息子が何でもお手伝いしたい時期なので、楽しかったです。」「蒸しパンの生地を自分で混ぜるの喜んでいました。カッパに移すのも上手にスプーンを使ってできていました。はやく試食したいです。」「簡単なおやつ作りの参考にしました。お家でも作ってみます。」「など、とても好評でした。

