

## 3歳～5歳のお子さま 幼児おやつレシピ

おいしいを創る 彩る  
FOODLIER

### 3歳～5歳のお子さまは

食べられる種類も量も増えてきた3～5歳の子どもには、おやつは午後に1回が目安。おやつの準備や片づけを一緒に手伝ったり、食べながらマナーを学んだり、楽しく上手におやつを活用しましょう。

### おやつの量について

おやつの量のポイントは、朝食や夕食など、次の食事に影響が出ないこと。一日に必要な栄養素の10～20%をおやつで補うのが一般的な目安とされていますが(\*)、年齢によっても、ひとりひとりの成長度合いや体質によっても、また運動量によっても変わってきますので、お子さまの3食のご飯の食べ方、発育状況に合わせておやつを考えてあげてください。

(\*) 厚生労働省「食事摂取基準」を活用した食事計画より

## おやつ組み合わせ例

レシピ  
1

### アンパンマンソーセージと焼きおにぎり

カルシウム

鉄分

#### 栄養のポイント

おにぎりにひじきやチーズを加えることで、鉄分、カルシウムをとることができます。おにぎりにしょうゆを塗るときは、量に気を付けましょう。



アンパンマンソーセージ	1本
焼きおにぎり	
ご飯	80g
ひじき(戻し後・煮物でも良い)	約大さじ1
ゴマ	約小さじ1/2
チーズ(とろけるタイプ)	約1/2枚 ※シートタイプの場合
しょうゆ	適宜
リンゴ	約1/4個
麦茶	

#### 作り方

ご飯に、細かくしたひじきやゴマを混ぜておにぎりにし、お好みでしょうゆをぬって、チーズをのせ、トースターで焼きます。  
香ばしい匂いが食欲をそそります。

**レシピ**  
**2**

タンパク質

カルシウム

**アンパンマンソーセージのいろいろクレープ**
**栄養のポイント**

クレープ生地に牛乳を使うことで、カルシウムをとることができます。包むものを卵やソーセージにするとタンパク質の量がアップします。旬のフルーツを包んでも良いでしょう。


**いろいろクレープ (2枚分)**

生地	薄力粉	約大さじ 2
	牛乳	約大さじ 2
	卵	約 1/2 個
	砂糖	小さじ 1/2
アンパンマンソーセージ		1 本
卵(スクランブルエッグに)		1 個分
リーフレタス		2 枚
ケチャップ(お好みで)		適宜

**麦茶**
**作り方**

小麦粉、牛乳、卵と、お好みで砂糖を加えて生地を作り、フライパンでうすく焼くと、クレープの皮が出来上がります。ソーセージ等、お好きな具材を巻いて完成。ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

**レシピ**  
**3**

タンパク質

ビタミン

**アンパンマンソーセージのロールサンド**
**栄養のポイント**

パンに、ソーセージ等を合わせるとタンパク質、フルーツを合わせるとビタミンをとることができます。フルーツにホイップクリームを混ぜると美味しくなりますが、砂糖を少なめに、フルーツの甘みを感じられるようにしましょう。


**ロールサンド**

サンドイッチ用パン	2 枚
<ソーセージサンドの具>	
アンパンマンソーセージ	1 本
リーフレタス	1 枚
<フルーツサンドの具>	
生クリーム	約大さじ 1
砂糖	約小さじ 1/2
バナナ	約 1/6 本
みかん	約 1/4 個
リンゴ	約 1/12 個

**麦茶**
**作り方**

食パンに、ソーセージとレタス、または生クリームとフルーツ等、お好きな食材を乗せて、くるくる巻いて出来上がり。お子さまと一緒に作れます。