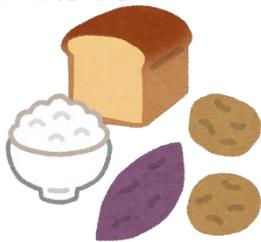


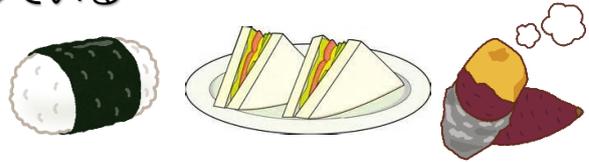
Q：おすすめのおやつはありますか？

子どもは 1 回に食べられる量が限られるため、3 回の食事では不足することがあります。摂ることができなかった栄養をおやつで補ってあげましょう。下にあるようなおやつがおすすめです。

少食、偏食などでエネルギーが不足している



例えば



おにぎり、サンドイッチ、焼き芋など

少食、偏食などでカルシウムが不足している



例えば



フルーツヨーグルト、小さなピザ、牛乳寒天、小魚 など

少食、偏食などでビタミンが不足している



例えば



野菜や果物を使った蒸しパン・野菜スティック、

果物ゼリー など ※甘さに注意

市販の食べ物や飲み物は糖分や油脂を多く含んでいるものがあります。

頻度や量に十分注意しましょう！

