



今月の食事だよりのテーマは、『おやつ』です☆

みなさんは、「おやつ」と言うと、どんなものを思い浮かべますか？お子さんにとってのおやつは、大人にとっての嗜好品としてのおやつとは違って、「4 回目の食事」としてとらえます。体は小さくても、これから成長していくために様々な栄養を取るためには、3 回の食事ではとれない栄養を、おやつとして補います。そうはいいっても楽しみの意味合いも大きく、保育園では蒸しパンやクッキーのような洋菓子から、お団子やお芋、きな粉などを使った和菓子、お好み焼きやおにぎりのような軽食等を様々な組み合わせでおやつの時間に提供しています。ご家庭では、市販のお菓子も上手に活用しながら、余裕のある日は手作りおやつで心も体も満足できるおやつの時間が持てると良いと思います。

☆市販のお菓子の選び方☆

- 幼児用のお菓子がベスト！・・・カルシウムや鉄分が配合されていて、糖分控えめなものが多いため。
- 甘栗や小魚、焼き芋など、素材の味をいかした、添加物の少ないもの
- 季節の果物
- 小魚せんべい・・・様々な種類のものが市販されていますので、お好みの味を探すのも楽しいかもしれません♪



☆おやつを食べるときのポイント☆

- 牛乳やお茶など、飲み物を一緒に摂りましょう。幼児はこまめな水分補給が必要です。ですが、ジュースは糖分を多く含むので、たまにお楽しみとし、普段はお茶か牛乳で水分補給をしましょう。
- 大人も一緒に食べることで、会話も弾み、楽しい時間が過ごせます。また、幼児期はよく嘔まずに丸飲みしたり、のどに詰まらせることもあるので、見守ってあげてください。
- 「ながら食べ」は食べすぎの原因になります。テレビを見ながら、遊びながら、歩きながらなどのながら食べではなく、テーブルについて、1 回分の食べる量だけお皿に分けて食べるようにしましょう。



☆保育園で人気のおやつ☆ ☆豆乳もち☆

◇材料 作りやすい分量

豆乳 200g 片栗粉 30g 砂糖 30g・A

きな粉 20g 砂糖 15g 塩 少々・B

◇作り方

- ① 鍋にAを入れて、混ぜ合わせます。全体が混ざったら、中火にかけ、もったりするまでへらなどでかき混ぜます。
- ② Bを合わせたものをバットなどに入れ、①を入れ、Bをつけながら適当な大きさに丸めて出来上がりです。

※豆乳を牛乳に変えてもおいしく作れます。



☆7月のお弁当の日は、食中毒予防のためありません。

☆7月は、夏祭り献立を提供します！！お楽しみに(*^-^*)

そのため、世界の料理、日本全国おいしいごはんはお休みです。