

12月 食事だより



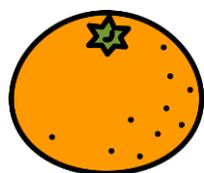
栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事の一つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。

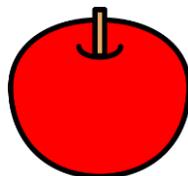
おやつは子どもにとって楽しい時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。一緒にお菓子を作るなど積極的にお手伝いができるメニューにしてもよいですね。

おすすめのおやつ

季節の果物



みかん



りんご



かき など

乳製品

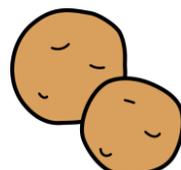


牛乳



ヨーグルト

いも類



じゃが芋



さつまいも など

豆類



豆腐 など

市販品の場合は食品添加物の使用が少ないものを選ぶようにするとよいでしょう。

いも類を使ったおやつ

みそポテト

〈材料（子ども2人分）〉

じゃが芋 中1個 揚げ油 適量
赤みそ 小さじ1/2 三温糖 小さじ1 みりん 小さじ1/2

〈作り方〉

1. じゃが芋を食べやすい大きさに切り、電子レンジで竹串が入るまで加熱をします。
2. 調味料を混ぜ合わせ、煮立たせます。
3. 1のじゃが芋を油で揚げ、2の調味料を絡めたら出来上がりです。

豆類を使ったおやつ

豆腐ナゲット

〈材料（子ども2人分）〉

豆腐 1/2丁 鶏ひき肉 40g 玉ねぎ 1/8個 片栗粉 大さじ1
中華あじ 小さじ1/2 揚げ油 適量

〈作り方〉

1. 玉ねぎをみじん切りにし、油以外の材料を混ぜ合わせ丸く成型します。
2. 1を油で揚げたら出来上がりです。

