



パクパクだより

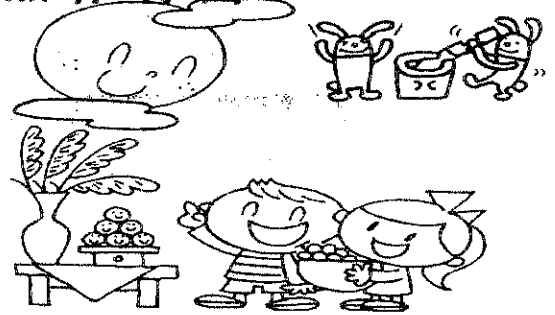


明照保育園

まだまだ暑い日が続きますが、ご家族の方々の様子を夏の疲れは見えますか。

9月とは言え、日中は残暑が厳しい日もあり、一日の中で気温差が激しいために風邪を引いたり、体調が不安定になることもあると思います。

これからの時期は食欲の秋といわれるように、色々な食材が出そろい、秋の味覚を楽しむことができます。適度な食事と休養をとり、体の調子を整えるようにしましょう。



おやつについて

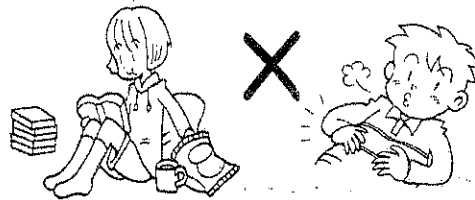
おやつは子どもにとって楽しみの一つであり、大切な栄養源ともなる重要な役目をもっています。子どもは、体が小さいため、朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養を、「おやつ」として補う必要があります。

保育園では、決まった時間におやつを食べています。乳児さんは午前と午後の2回、幼児さんは午後の1回です。

ご家庭ではどのようにおやつを与えていますか。今回は、ご家庭でおやつを与える際の注意点についてお知らせします。今後の参考にしてください。

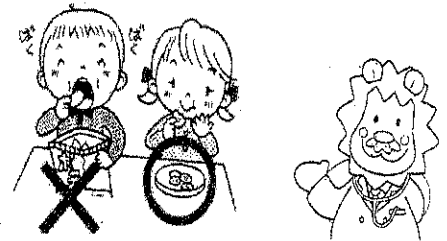
時間を決めて与える

おやつをダラダラと時間をかけて食べたり、食事前に食べることは避けましょう。おやつ時間を決めて与えることで、生活リズムが作られます。食事前であれば、おやつはがまんするようにしましょう。



取り分けて与える

おやつは袋ごと与えたりせず、お皿に取り分けて与えるようにしましょう。子どもが欲しがるままにおやつを与えてしまうと、次の食事に影響が出てしまい、次の食事をおいしく食べる事ができなくなってしまいます。



内容についても気を配る

おやつは、空腹を満たすのみでなく、栄養となることを考慮すれば、内容についても偏りがないようにすることも大切です。

間食＝菓子類だけでなく、果物や乳製品や、ときには手づくりおやつも取り入れてみましょう。お子さんと一緒に作るのもいいですね。



材料（4人分）と作り方

切り干し大根	24g
鶏もも肉	80g
人参（短冊切り）	40g
さやいんげん	20g
油揚げ（短冊切り）	20g
刻み昆布	2g
油	8g
砂糖	8g
みりん	8g
しょうゆ	16g
だし汁	適量

1. 切干大根は、ぬるま湯で戻して食べやすい大きさに切る。よく洗い、軽く水気を絞る。
2. 油揚げは、油抜きしておく。さやいんげんは、小口切りにし、下ゆでしておく。
3. 刻み昆布も戻しておく。
4. 油で鶏もも肉、人参、切り干し大根を炒め、だし汁を加えて調味料で調味する。
5. 刻み昆布、油揚げを加えて煮含める。仕上げにさやいんげんを散らす。

おやつってなにがいいの？

