



# パクパクだより

2013年  
6月

明照保育園

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。

梅雨時期の風物詩といえばあじさいの花ですね。赤、青、紫、ピンク等色とりどりのあじさいが見ごろを迎えます。雨にうたれ、しっとり濡れたあじさいもいいものです。きれいなものを鑑賞すると心が洗われる気がします。四季折々の花々や景色を楽しんでみてください。

気温、湿度とも高くなりますので体調を崩さないように気を付けてください。



## おやつは食事の一部です

おやつといえばスナック菓子類や糖分の高い飲み物や甘いもの等を思い浮かべますが、普段どのようなものをご家庭で摂りますか。そもそもおやつとは、朝昼晩の三度の食事では摂りきれない栄養をおやつという形で補うための、いわば食事の一部となるものです。

食べたいものが食べたい時に手に入る現代だからこそ、おやつの質や与え方に気を配りたいものです。今回はおやつを与える時の注意点についてお伝えします。おやつを食べるときには、ルールや約束事を作るようにする等お子さんとお話されるといいですね。

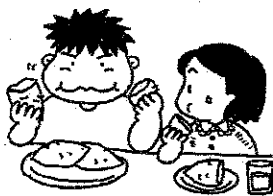


## おやつを与える3つのポイント



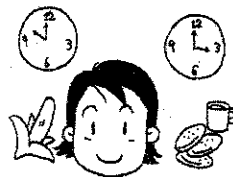
### ★食事に影響しない量を与える

袋ごとでは食べすぎとなってしまいます。適量をお皿に取り分けましょう。



### ★時間を決めて与える

一日1~2回とし、時間を決めましょう。だらだらと食べないことが大切です。



### ★もうすぐ食事のとき持がまんさせる

おやつでお腹が満たされてしまうと食事が食べられなくなります。



## 親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

## ピザ風 蒸しパン

※手作りおやつです。

### 材料(4人分)と作り方

★卵、乳製品を使用しない、アレルギー児にも対応した内容の手作りおやつです。

ウィンナー	32g
コーン缶	20g
パセリ	適量
小麦粉	40g
米粉	20g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	20g
豆乳(無調整)	68g
サラダ油	4g
トマトケチャップ	20g

米粉のみで作る場合は、米粉48gで作っててください。

1. ウィナーは小口切り、パセリはみじん切り(乾燥の物でもいいです)にする。
2. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーは合せてふるっておく。
3. 粉類に砂糖、豆乳、サラダ油を加えて全体に混ぜる。
4. 型に生地を流し入れ、ウィンナー、コーン、パセリを上に乗らす。  
(具は生地に混ぜ込んでもいいです)
5. 蒸し器で蒸し、竹串をさして何も付いてこなければ完成です。  
蒸し上がりにケチャップをかける。