



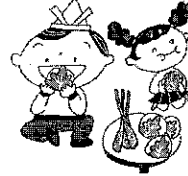
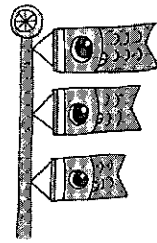
パクパクだより



明照保育園

さわやかな風が吹き、緑の青葉が心地よく感じる季節になりました。保育園生活も早いもので1か月が経ちますね。笑顔で登園している子どもたちの姿にこちらもつい顔がほころびます。

一方で疲れも出やすい時期です。休日明けに元気に登園できるように、休日はゆっくりと心と体を休めるようにしましょう。お子さんの変化にも気を配ってあげてください。



かしこいおやつ摂り方!

ポイント1 時間を決める



★一日1~2回、食事に影響しない時間におやつを摂るように決めましょう。

子どもの食べたい時におやつを与えていると、食事の時にお腹がすかず、せっかくの食事が食べられなくなってしまいます。時間を決めましょう。

子どものおやつには、二つの役割があります。一つは栄養と水分の補給の役割です。子どもは大人に比べて水分が不足しやすく、おやつで水分を補給することが大切です。

もう一つの役割は、楽しみを感じたり、疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。

子どもにとって大切なおやつ。どのような点に気を付けると良いのかぜひ参考にしてください。



ポイント2 与える量を決める



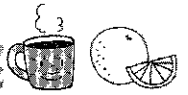
★おやつは一日に必要な栄養量の10~20%程度を目安にしましょう。

1~2歳...約100~200kcal

3~5歳...約130~260kcal

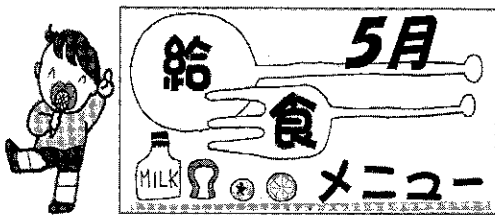
子どもが自分で適量を決めるのは難しいので、器に取り分ける等して量の加減をするといいでしょ。

ポイント3 内容を考える



★おやつは補食です。一日3回の食事で摂りきれない栄養素をおやつで補うようにしましょう。

「おやつ=お菓子」と思われがちですが、通常不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維等が含まれる食品を取り入れるようにしましょう。果物や市販のおやつ等と上手に組み合わせるといいですね。



材料(4人分)と作り方

切り干し大根	24g
ツナ缶	40g
きゅうり	40g
人参	33g
コーン缶	20g
しょうゆ	4g
マヨネーズ	24g
すりごま(白)	4g

1. 切り干し大根は水に浸して戻しておき、食べやすい大きさに切ってゆでる。
2. ツナ缶は余分な油を捨てる。
3. きゅうりは小口切り、人参はせん切りにしてゆでる。
4. コーン缶もさっと湯通ししておく。
5. 材料が冷めたら水気を切り、調味料で和える。

♪今回は切り干し大根を使ったレシピの紹介です。

普段煮物で使われることの多い切り干し大根ですが、ゆでてサラダにして食べるといつもと違った食感が楽しめますよ。

また、歯ごたえがありよくかむので、あごの発達にもよいです。試してください。