

すくすく Power 2月

令和5年

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

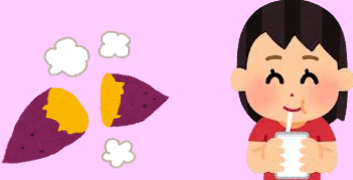


大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

幼児のおやつ

子どものおやつは、体と心の栄養のために必要です。乳幼児は胃の容量が小さく、消化や吸収機能が発達途中のため、一日3回の食事だけでは栄養が摂りきれません。おやつはお菓子と限定せず、『第4の食事』として考えましょう。ポイントとおすすめレシピを紹介します。

おやつを上手に摂るポイント

なにを？	どのくらい？	いつ？
<p>穀類や芋類に旬の野菜や果物を組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、季節も感じられます。噛みごたえのある食べ物を噛んで食べると、満足感も得られます。</p> <p>また、水分補給もおやつの役割のひとつです。必ず飲み物も添えましょう。</p> 	<p>「食事にひびかない量」が基本です。食事に影響がない量にしましょう。</p> 	<p>食事の時にお腹がすいているように、食事との時間は2～3時間あけましょう。</p> <p>また、テレビを見ながら、遊びながらの「ながら食べ」や「ダラダラ食べ」は、肥満や虫歯の原因となることがあります。時間を決めて食べましょう。</p> 

保育園のおやつレシピ

〈きんぴらおにぎり〉



材料 1個分

- あたたかいご飯 …………… 1杯
- ごぼう（短いせん切り） …… 10g
- にんじん（短いせん切り） …… 8g
- サラダ油 …………… 少量
- めんつゆ …………… 少量
- 砂糖 …………… 少量



作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。浸る位の水を加えてやわらかく煮る。
- ②めんつゆと砂糖で味付けし、汁気をとばすように煮る。
- ③あたたかいご飯に②を混ぜ、おにぎりにする。

*お惣菜のきんぴらごぼうを利用すると簡単です！

〈ちくわパン〉



材料 1個分

- ロールパン(切り込みを入れる) …………… 1個
- 焼き竹輪(いちょう切り) …………… 10g
- ツナ缶(缶汁を切りほぐす) …………… 5g
- たまねぎ(短いせん切り) …………… 5g
- サラダ油 …………… 少量
- マヨネーズ …………… 小さじ1/2

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、ツナ缶、焼き竹輪を炒める。
 - ②①にマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
 - ③②をパンにはさむ。
- *北海道のご当地パン“ちくわパン”を保育園おやつメニューにアレンジしました！
- *2月1・15日のおやつで提供します