

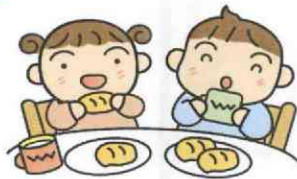
にわだほいくえん



わーい、おやつのはじかんだ!

1 おやつも
小さな食事です

幼児期は、おやつも成長に欠かせません。それは胃の容量が小さく、1回の食事が限られるからです。時間を決め、食事時までにはおなかがすく程度の量を与えます。「栄養補給」「水分補給」などおやつを持つ役割は大切で、子どものとってのおやつは小さな食事といえます。



季節のくだもの
☆いちご・みかん
りんごなど
野菜をつかった手作りおやつ
☆ニンジンゼリー
おこのみやきなど
おいも・とうもろこしなど

2 おやつ
の与えかたも大切

おやつには何を与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。

また、子どもに与えるおやつをものぐとの駆け引きに使ったり、お菓子でごまかしたりすることはやめましょう。車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。おやつは子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

3 おやつは
楽しい心の栄養

手作りすることはワクワクする楽しい時間です。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの半加工品を使えばお手伝いも楽しくなります。また、おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。おしゃべりすると、なんだかむしゃくしゃしたり、落ち込んでいたりすることも少なくなるはず。おやつをつくること、食べることはリラックスする時間でもあります。楽しく食べて大人も心にゆとりを持ちましょう。

4月のポイント

たけのこはんとまぐろの竜田揚げ



たけのこはん

【材料】

お米、たけのこ、鶏もも肉、にんじん、油揚げ、だし汁

- ①米は洗っておく
- ②たけのこ、鶏もも肉は細かく切る。
- ③油揚げは熱湯をかけ、油抜きし、短冊に切る。
- ④だし汁で②と③の具を煮て味付けをする。
- ⑤①に④の具を加え、水加減をして炊き込む。
- ⑥炊きあがったら完成。



みんなで
たけのこを
掘って、かわ
むきたよ!

まぐろの竜田揚げ

【材料】

かじきまぐろ、しょうが汁、しょうゆ、酒、かたくり粉、油

- ①しょうが汁、しょうゆ、酒を合わせ、まぐろを漬ける。
- ②①にかたくり粉をまぶし、中温(170~180℃)の油で揚げる。

