



9月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、日が落ちるのも早くなり、朝晩は過ごしやすくなりました。秋はもうすぐそこまで来ているようです。急に肌寒くなると風邪をひきやすくなります。しっかりと睡眠とバランスのいい食事を心がけて免疫力を上げていきましょう。



子どものおやつ

子どものためのおやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養をとるための栄養補給の役割があります。しかし、一方では疲れた心と体を癒し、リフレッシュ効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎると虫歯や肥満など悪影響をもたらします。

次のことに気を付けておやつをとりましょう。

- 1回の量を決める。
- 決められた時間以外はおやつを食べない。
- お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける。

園でのおやつは補食と捉え、甘いものばかりにならないよう、おにぎりや麺類など食事系の物も取り入れています。

おやつの1日当たりの適量

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー (1日の量)	100～150kcal	200～260kcal
回数	1～2回	1回



とっても簡単！焼きいもアイスの作り方

- 焼きいも(ねっとり系がおすすめ)
・・・皮をとって100g
- 水切りヨーグルト・・・100g

2つを均等になるようにミキサーなどでよく混ぜる。タッパーなどで冷やして出来上がり。冷やしすぎた場合は少し室温に置いてから食べてみて下さい。ねっとりシャリとした食感でとても美味しいです。



お砂糖を使っていないので、お好みでメープルシロップやはちみつなどをかけても美味しいですよ♪

※はちみつの場合、1歳未満のお子様には使用しないでください



お知らせ

6月から10月は衛生上、給食の展示をお休みさせていただきます。ご了承ください。

