



# たのしく食べよう



まつばら保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

元気に新年度がスタートしました。保育園では、食を通して体も心も豊かに成長してほしいと願いつつ「安心・安全・おいしい」給食を作っていくたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

### 子どものおやつについて



身体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、3度の食事だけでは不足になります。そこで栄養を補うのが“第4の食事”としての“おやつ”になります。

※おやつの栄養量は1日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）が目安になります。

### 市販のおやつのカロリー

■ スナック菓子				■ 果物	
あめ・キャンデー 3個(1個2.5g) 29kcal	ポテトチップス 1袋85g 471kcal	スナック菓子 1個60g 324kcal	チョコレート 1箱42g 234kcal	バナナ 1本150g 129kcal	りんご 1/2個150g 86kcal
チョコレート菓子 1枚18g 92kcal	スナック菓子 1箱70g 336kcal	クッキー・ビスケット 5枚(1枚:10g) 233kcal	しょうゆせんべい 5枚(1枚:10g) 187kcal	みかん 1個100g 46kcal	
■ デザート					
ショートケーキ 1個100g 327kcal	ドーナツ 1個50g 194kcal	プリン 1個170g 214kcal	アイスクリーム(ラクトアイス) 1個200ml 448kcal	ソフトクリーム 1個100g 146kcal	ヨーグルト(脱脂加糖) 1個170g 114kcal

参照：ネスレHP

### おススメな食材は？

子どもにとってのおやつは“捕食”としての役割が大きいため、食事では不足しがちな“乳製品”“豆類”“果物”を取り入れましょう。

- 乳製品・・・子どもの歯や骨の成長に欠かせないカルシウムが豊富
- 豆類・・・良質なたんぱく質や脂質、食物繊維が豊富
- 果物・・・体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富

※袋菓子を与える際は、袋ごと与えるのではなく、小皿に取り分けましょう。



### 簡単手作りおやつ レシピ

#### きな粉ラスク

<材 料>

- 食パン 1枚  
マーガリン(バター) 5g  
きな粉 小さじ2  
グラニュー糖 小さじ2



<作り方>

- ① マーガリン(バター)にきな粉・グラニュー糖を混ぜる
- ② 食パンに①をぬる
- ③ 180℃のオーブンで8分焼く

#### 天むす風おにぎり

<材 料>

- 米 30g 麺つゆ 3cc  
桜エビ 5g 焼き海苔 適宜  
天かす 6g 白ごま 適宜

<作り方>

- ① 桜エビをフライパンで炒る
- ② ボールに麺つゆと天かすを入れさっくりと混ぜる
- ③ ②に炊いたご飯と①、白ごまを入れ混ぜ合わせる
- ④ ③をおにぎりにする。
- ⑤ ④に海苔をつける



### おねがい

お子さんに食物アレルギーがある場合には、主治医からのアレルギー疾患生活管理指導表をもとに除去食を行いますので、必ずお知らせくださいますよう、ご協力をお願いします。また、お子さんの成長発達に伴い、アレルギー症状の緩和状態を把握するため、1年(誕生日)ごとに主治医による書類の提出をお願いいたします。