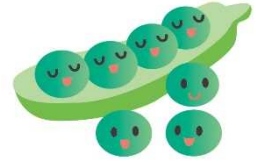




# 食育だより



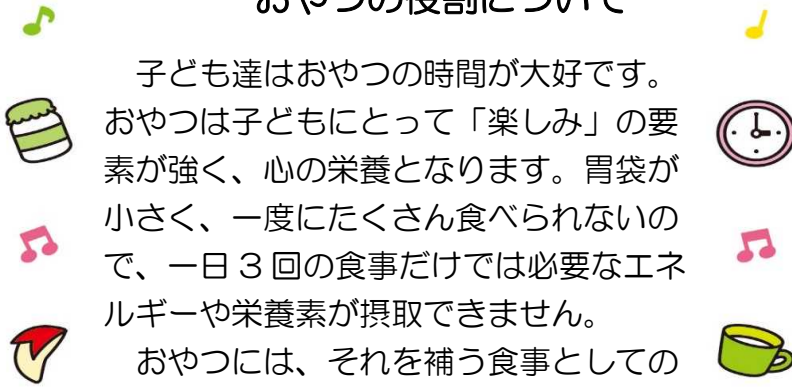
家久保育園 2023年 5月

園生活にそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

## おやつについて



### おやつの役割について



子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。

おやつには、それを補う食事としての役割があります。



保育園では、いろいろなおやつを提供しています。

おやつの一つにおにぎりがありますが、きくぐみ、ゆりぐみ、ももぐみさんは自分たちでおにぎりを作ってもらう時があります。

きくぐみ、ゆりぐみさんは園で作ったことがあるので、お家でも作ってみてくださいね。

今回は、簡単に作れるおやつを紹介します。このゴールデンウィークに親子で作ってみませんか。

### 『フランスパンのきな粉がけ』

(材料 1人分)

フランスパン	20g
きな粉	3g
砂糖	2g
塩	少々

#### 作り方

- ① フランスパンを角切りにする
- ② きな粉と砂糖・塩をまぜあわせる
- ③ ①と②を和える

☆フランスパンと  
きな粉を和えるだけ

### 『フレイクスクエア』

(材料 1人分)

コーンフレーク(無糖)	15g
マシュマロ	7g
バター	7g

#### 作り方

- ① フライパンにバターを入れて火にかけ、マシュマロとコーンフレークを加える
- ② マシュマロが溶けたら、熱いうちにクッキングシートの上に広げる。冷蔵庫に入れてしばらく冷ましておく
- ③ 固まったら包丁で食べやすい大きさに切る